

沢尻

**オルジェノア
シャンプー
応募者全員
プレゼント!!**

RESEXXY

DaTuRa

DURAS

LIP SERVICE

EmiriaWiz

15人の
リアル美容法
一挙公開!!

今より若くとは言わないけど、
見た目年齢をせめてキープしたい!!

今始めないと後悔する
アラサー美容ルール
133♥

楽しい夏の思い出には
“汚肌”という
オマケがついてくる!!
肌の夏ダメージ
回復施術



ageha

9月号 偶数月7日発売

2014年8月7日(星期四) 第999期 9月号臨時增刊

エミレーツ航空で行くバイ4日間、
ブランド財布、美肌施術、美容家電

約200万円相当が124名様に当たる!!

復活記念超豪華プレゼント♡

昔のメイク＝古い女、その「イタいメイク」
今こそ変えときです

⑤メイク アップデート術!!

×囲みライン ×ノバサバサつけま ×厚塗りマット肌

秋ファッション
に合う!!

こっくりカラーとこなれ感のある
グラデが今のお姉さんの気分

ヘアカラー見本帳&アレンジレシピ♡

0~12歳の子どものいる姉ママ4人が登場

姉ママたちの現在地 2014・初秋

子育て事情 ライフスタイル 生活の知恵

おパワーお届けします♥

すした分

復讐!!

ツイードチェックで
大人の余裕

ツイードチェックパールジャケット¥13,500、ツイード
チェックハイウエストショートパンツ¥5,750 /ともに
デイライルノアール 心斎橋 OPA 店

守りに入ってもつまらない!!

Delyleで
NOIR

いつも新しい
"私"になる

仕事をバリバリこなしつつ余裕があって、
色気も忘れないのが大人のイイ女♥
デイライルノアールの秋冬の新作なら、みんな
手に入れることができます♥
今期のモチーフ、ラグジュアリーなバラ柄も
乙女心をくすぐります♪

PHOTO_Masaki Sone(PEACE MONKEY)

HAIR&MAKE_Sam(Addict Case)

STYLING_Yoko Tsutsui(PEACE MONKEY)

MODEL_Sayaka Araki, Saki Kagami



Delyle NOIR SHOP LIST

心齋橋 OPA 6F
06-6282-8051

SHIBUYA 109 4F
03-3477-5053

名古屋丸栄本館 3F
052-264-6223

梅田 EST1F
06-6147-6870

近鉄パッセ 5F
052-561-7465

仙台 FORUS B1F
022-264-8058

河原町 OPA 3F
075-255-8232

大宮 ARCHE 2F
048-871-8767

天神コア B2F
092-725-1618

SHIZUOKA 109 1F
054-266-4286

KOHRINBO 109 2F
076-220-5228

札幌 4PLA 2F
011-261-0215

花柄ワンピースで オンナの色気

転写花柄ワンピース¥6,900、スウェードライク
ペブルームジャケット¥9,500、ビジュネッ
クレス¥3,800 サイハイブーツ¥19,000、
ベルト(参考商品)/すべてデイライル ノ
アール心齋橋 OPA 店

WEB STORE

http://blanccloset.com/_delyle

HP

<http://delyle.jp/>

LINE@

ID delyle_noir

オーガニックシャンプーの理想型!! ”頭皮の美容液“という発想から生まれた 次世代オーガニックオイルシャンプー

発売から半年間でクチコミランキングでも堂々1位!!

イメージキャラクターが沢尻エリカでおなじみの、オルジェノア♥
アルガンオイルやオリーブオイル、ホホバオイルなどの
世界中から厳選された髪と頭皮にやさしい8種類のオーガニック成分をはじめ、
スクワラン、ヒアルロン酸、コラーゲンなどの美髪成分も配合。

シリコンやラウレス硫酸Naなど7つのフリー処方で、
悩み多きお姉さんの頭皮と髪にとってもいいんです♥

モデル150人以上の声で開発したというだけあって、
香りの持続性やカラーリングの保ちなど使用感も◎。

未体験の方はぜひこの機会に試してみてください♪

仕上がりで選べる2種類のオリジナルブレンド♥

傷んだ髪を
集中
ケア♥

デシジョン上がる
かわいいボトル♥

芯から
しっとり
潤う♥



リッチリペア シャンプー&トリートメント
＜バニラムスクの香り＞

ダメージをケア、ハリ・コシが欲しい方はこちら♥ ホ
ホバエキス・パールエキスなど厳選された天然成分配
合の他、11種のアミノ酸成分。
各500mL 各900円(税抜)

ネオモイスト シャンプー&トリートメント
＜マリンブルーティーの香り＞

みずみずしい潤い感が欲しい方はこちら♥ カミツ
レエキスやダマスクローズ水、セージエキスの他、
11種のアミノ酸成分で、しっとり滑らかに。
各500mL 各900円(税抜)

PHOTO Youki Onoyama(IOPS)
HAIR&MAKE Sotoko Nishida(infinite)
MODEL Saki Kagami

全国のドラッグストア・バラエティショップおよび
下記サイトで好評発売中!!

URL <http://orgenoa.com/>

発売元:株式会社Relux&Co.
☎03-5774-0661(平日11~18時)



泡立ち、香り、仕上がり…
今のシャンプーで満足してる？
お姉さんの髪に1000円以下の救世主!!

次世代オーガニックオイルシャンプー

Orgenoo

オルジェノア

トライアルセット2種を

応募者全員
プレゼント!!!

シャンプーって香りや使い心地が重要だから、お試してから買いたいよね♡
ということで、今回はオルジェノアシャンプー&トリートメントのトライアルセット(10mL×2)の、
ネオモイストとリッチリペア両方をプレゼント!! お早めにご応募ください♡

アラサー50人に聞いた!!

髪の悩みはなんですか？

1位 パサついてツヤがなくなった!!
「毛先がハネて落ち着かない」「カラーの繰り返しで毛がボロボロ!!」「子どもの髪の天使の輪が羨ましい…」など、失ったものの大きさを実感してる模様♡

2位 抜け毛が増えて毛自体細くなった
特に出産&授乳を経験してから感じ始めたコ多数!! 「授乳が終わっても髪質が戻らない」「前は毛が細くて羨ましがられたけど逆に今じゃスカスカ…♡」

3位 変なクセやうねりが出てきた♡
「雨の日は絶対まとめ髪!」「頭皮が硬くなって毛根が弱ってきた気がする…」
「髪に悪いと思いながらスパーかけてます」など、こちらも切実な悩み!!

♡ 応募者全員プレゼントについて ♡

応募方法

巻末のハガキかWebサイトの応募者全員プレゼントを“希望する”を選んで、アンケートに答えて応募してね♡(ハガキ応募の場合の切手代はご負担ください)

応募締切

第1回 2014年8月30日(土) 必着→2014年9月上旬発送予定

第2回 2014年9月30日(火) 必着→2014年10月上旬発送予定

※賞品が届く時期には幅があります。※返品は受け付けておりません。不良品などの場合は、弊誌が送料負担で交換させていただきます。※お届け先は日本国内に限ります。※未成年の方が応募する場合は、必ず保護者の方に同意を得た上でご応募ください。※ご応募いただいた個人情報は①賞品の発送②アフターサービス③今後の企画の参考④アンケート依頼のために使用させていただく場合がございます。

★応募者全員プレゼントについてのお問い合わせは…

☎03-6265-8583(姉ageha編集部) 受付: 平日13~19時

★「オルジェノア」についてのお問い合わせは…

☎03-5774-0661(株式会社Relux&Co.) 受付: 平日11~18時



♡ 私たちも使ってみました♡

(30歳/滋賀県)
けいこ



オーガニック&ノンシリコンシャンプーとは思えない!!

青いほうはしっとり、赤いほうはサラサラの洗い上がり★ どうしてもキシキシするイメージがあったので、ノンシリコンシャンプーとは思えないくらいでした♡ オーガニックだから、子どもたちの髪や肌にもいいのかもしれない♪

(29歳/東京都)
杉山佳那恵



オイルなしでもしっとり♡ オーガニックも安心です♪

シャンプー後のヘアオイルが今まで欠かすなかつたけど、これはドライヤーで乾かした時もしっとりの洗い上がりでよかったです♡ オーガニック認定成分なのも安心!! 赤いボトルのパニラムスクの香りはすごく女子の好みだと思う♪

(28歳/大阪府)
まなかさん



香りが強すぎなくて上品♪ 泡立ちもよくって◎!!

こってりしたテクスチャーのシャンプーだからか、泡立ちがよくて指通りもなめらか♪ 香りが強すぎるシャンプーって酔っちゃうけど、これはほのかな香り方で◎。オーガニックシャンプーでも大容量なら髪が長いコも使いやすいんじゃないかな?

守ってあげたい願望を
くすぐるダーリン
ニットの新作です♡

ファー付きダーリンニットパー
カー ¥9,800、ペプラムトップス
¥4,900、タイトスカート ¥5,200、
パール×ストーンネックレス
¥2,900、ニーハイブーツ ¥8,900
／すべて DaTuRa 渋谷 109 店

彼シャツとニットが
ドッキングした最強
愛されニット♡

ダーリンシャツニット ¥7,900、
プチハートネックレス ¥2,900、
ストーンピアス ¥1,500、ニー
ハイブーツ ¥8,900 / すべて
DaTuRa 渋谷 109 店

DaTuRa
SHOP LIST

渋谷109店
SHIBUYA109 2F
☎03-3477-5059

横浜VIVRE店
横浜ビブレ 3F
☎045-411-3190

大宮OPA店
大宮 OPA 3F
☎048-650-6373

名古屋丸栄店
名古屋丸栄 3F
☎052-264-6251

心斎橋OPA店
心斎橋 OPA 3F
☎06-6282-8026

天神コア店
天神コア B2F
☎092-406-7931

仙台フォーラス店
仙台フォーラス B1F
☎022-264-5421

近鉄パッセ店
近鉄パッセ 3F
☎052-561-7457

あべのsolaha店
あべの solaha 2F
☎06-6625-2036

360度イイ女でい
られるバックレース
ワンピに夢中

マキシワンピース
¥8,900、フラワー
リップ ¥1,900、ラ
インストーンピア
ス ¥1,200 / すべて
DaTuRa 渋谷 109 店

DaTuRa 公式 LINE
@datura-official

公式 URL
<http://ameblo.jp/datura-reina/>

イイ女になるための
ヒントがいっぱい!
DaTuRaクリエイティブ
ディレクター
小松玲奈さんの
ブログをチェック!

一度見たら忘れられ
ない中毒性のある
エロシャツ♥

パイピングエロシャツ ¥7,900、
スターネックレス ¥2,900、
パールピアス ¥1,200、ニー
ハイブーツ ¥8,900 / すべて
DaTuRa 渋谷 109 店

最後に選ばれるのは

DaTuRaを 着た女

デートのときに着たいブランド No.1 の「DaTuRa」。品のあるフェミニンなアイテムは、お姉さん世代の私たちのツボ♥
色気がないと悩んでるかも、DaTuRa のお洋服を着れば眠ってたフェロモンが目覚ますこと間違いなし♡

PHOTO_Junji Moroi(ROOSTER) STYLING_Mizuki Nakano HAIR_Chiharu Koya EDIT&TEXT_Marika Koizumi MODEL_Rina Sakurai

お姉さん世代に必要なあれこれを独自の視点で発掘!!

アラサー女子の たしなみ♡

新連載!!

【第1回】 サラサロン

縮毛・くせ毛用トリートメント&スタイリングジェル

年齢を重ねるにつれて、カラダもココロもいろいろ変化してくるもの!
今号からスタートするこのコーナーでは、お姉さん世代にこそ必要な物をご紹介♥
「こんな物が見たい!!」というリクエストもお待ちしています♪

うねる、ハネる、広がる…
あばれん坊な髪をしつとりまとめて
残暑でもキレイなおねえさん♡

「ベディッシュナー」だけじゃ無理!!

寝る前になじませるだけで

朝はさらさらストレート♡

夜風呂派で
朝時間が
ない人に♡

サラサロン 洗い流さない縮毛・くせ毛用ナイトリペアトリートメント(夜用)
200g 950円(税抜)
夜の間にトリートメント成分を浸透させて
ケア、翌朝もさらさらストレートに♡ ド
ライヤーの熱からも守ってくれます★

頑固なくせ毛も手間いらず
雨や湿気に負けないさらさらストレート♡

夜まで
しっかり
キープしたい
人に♡

サラサロン 洗い流さない縮毛・くせ毛用スーパーストレートジェル(朝用) 200g 950円(税抜)
髪を芯から潤わせて、まっすぐにまとまりやすく整えてくれます♡ パーマ剤不使用、ノンシリコン、ノンダメージで頭皮にもやさしい♡

全国のドラッグストア、
バラエティショップで販売中!!

◎株式会社AQUA・NOA
☎0120-332-114
<http://sarasalon.info/>

くせ毛や縮毛に悩む人に
オススメの逸品!!

残暑がまだ厳しい今の季節。急な雨による湿気や汗で、髪が爆発したり、うねったり、ハネたりで困りもの!! 縮毛矯正をかけたり、お団子やポニーテールなど、まとめ髪ばっかになってしまっていますか?

でもそれじゃ、ただでさえアラサーになってくせが出て来て細くなったりパサついてきたり、デリケートになってきた髪にも悪そうだし、オシャレも心底楽しめないですよ…。

この洗い流さないサラサロンシリーズは、クチコミでじわじわ広まってきた人気の商品。なじませてブローするだけでくせやうねりがおさまって、広がりにくく扱いやすい髪に♡

「ちゃんとコーティングされてハリとコシが出る」「パサついた毛先もしつとりまとまるのにベタつかない」「アホ毛も落ち着く…」、「続けて使ったらどんどんまとまりやすくなってきた気がする」と続々ファンも増加中!!

くせのないフローラルサボンの香りで、200gと大容量! それでいて約1000円っていうコスパのよさも魅力! パーマ剤不使用でノンダメージ、朝用はさらにノンシリコンと、髪と頭皮にもやさしい成分で作られています♡

ハネ・広がりを抑えて寝グセもつきにくくする夜用と、1日中しっかりストレートヘアをキープしてくれる朝用の2種類からライフスタイルに合わせて選べるのも嬉しいポイント!!

姉

お姉さん
アゲハ

ageha

「かわいい♡」「キレイ!!」じゃなくって
"いい女" って言われたい♡

RESEXY

私たちの最愛♡ SEXYブランド

自己流・美容メンテの最新版!

133 Around 30



仕事上、生活リズムはどうにも気をつけられない。海外へのリフレッシュ休暇が心の癒し★

Beauty Rule

1 たまの炭酸泡パックで肌磨き♡

スキンケアはシンプルになったけど、とは言えたるみやくすみは気になる。泡をなじませながらマッサージすると透明感ある肌に♪



スキンプライオリティの泡は、肌へのせたときの細かいシュワシュワした感触が気持ちいい♡

自分を見つめてキレイを増量♡

Beauty Rule 2 リファでむくみもたるみもスッキリ!

友だちにオススメされて、つい最近買った★肌が吸い上げられるから、ちゃんと引き締まってる感じがする! むくみにも効くよ♡



全身に使えるリファ。適度な刺激を感じるから、しばらくすると体がポカポカしてくるよ♡

専属モデル (29歳/東京都) 独身・子供なし

新米アラサー1人目♡

荒木さやか

29歳

復活やっほー! 小悪魔agehaのときから出てから思い入れも人一倍強いし無事復刊できて嬉しい♡。これからも初期からの専属として姉agehaを引っばっていくので、みんなついて来てね♡(笑)!

Answer

- ①157cm ②43kg ③83cm ④54cm
- ⑤82cm ⑥何でも♡ ⑦炭水化物
- ⑧貝・生魚 ⑨なし ⑩自分がそう思われたい♡ ⑪遊ぶ ⑫油そば ⑬家を買う、友だちと豪遊、カジノで増やす(笑)。

29歳さやかの気づき♡

1. 二日酔いが今まで以上に残る。
2. すべてにおいて体力がなくなった!
3. メイクはどんなに酔っても落とす!

Question

- ①身長 ②体重 ③バスト ④ウエスト ⑤ヒップ ⑥得意料理 ⑦好きな食べ物 ⑧嫌いな食べ物 ⑨好きなTV番組 ⑩理想の体型 ⑪世界最後の日はどう過ごしたい? ⑫世界最後の日は何を食べたい? ⑬宝くじ1等が当たったら何に使う?

Beauty Rule 3 洗顔後はベビーワセリン1本で十分★

一時期は高い美容液を使ってたこともあったけど、高ければいいわけじゃないって気づいた★化粧水や乳液塗らなくても潤うよ♡



Chu♡

赤ちゃんもオトナも使えるベビーワセリン♡伸びも肌なじみもイイから手放せない♡

誰もが真似できる♡ 読むだけで意識が高まる♡

今始めないと後悔する 美容ルール

キレイな人が何もやってないっていうのは大体ウソ。これ以上見た目年齢を重ねないために、努力しているお姉さんたちの美容ルールにのっかって、透明感溢れるオンナでいよう♡ 世代別に気づいたことも紹介します♪

PHOTO_Nobuyuki Sasaki HAIR&MAKE_Ai Ichioka (PEACE MONKEY) EDIT&TEXT_Kumi Matsuno

32歳以上の

先輩アラサーは
本質を見極めて

進化

5年先を見据えてる!

- 気づき1 大事なものは毛先よりも毛根!
- 気づき2 自分に合うものの方向性が分かった!
- 気づき3 美味しいものは食べても時間に気をつける!

30~31歳の

ど真ん中アラサーは
焦ってイイことないと

自覚

して肩の力が抜けた!

- 気づき1 スキンケアがシンプルに!
- 気づき2 体重より見た目重視!
- 気づき3 本格的に日焼けNG!

29歳以下の

新米アラサーは
迫りくる老化に

危機

を感じて手当たり次第!

- 気づき1 とにかくにも保湿命!
- 気づき2 食事を抜くだけじゃ体重が落ちにくくなった!
- 気づき3 目元のシワが恐怖!

Beauty Rule

6 1分でも湯船に 浸かって体力回復!

お風呂に浸かることで血行がUPして体が楽になる♡ アグアヘαを飲み始めたら自力で戻せない体力や疲労が回復しやすくなったよ!

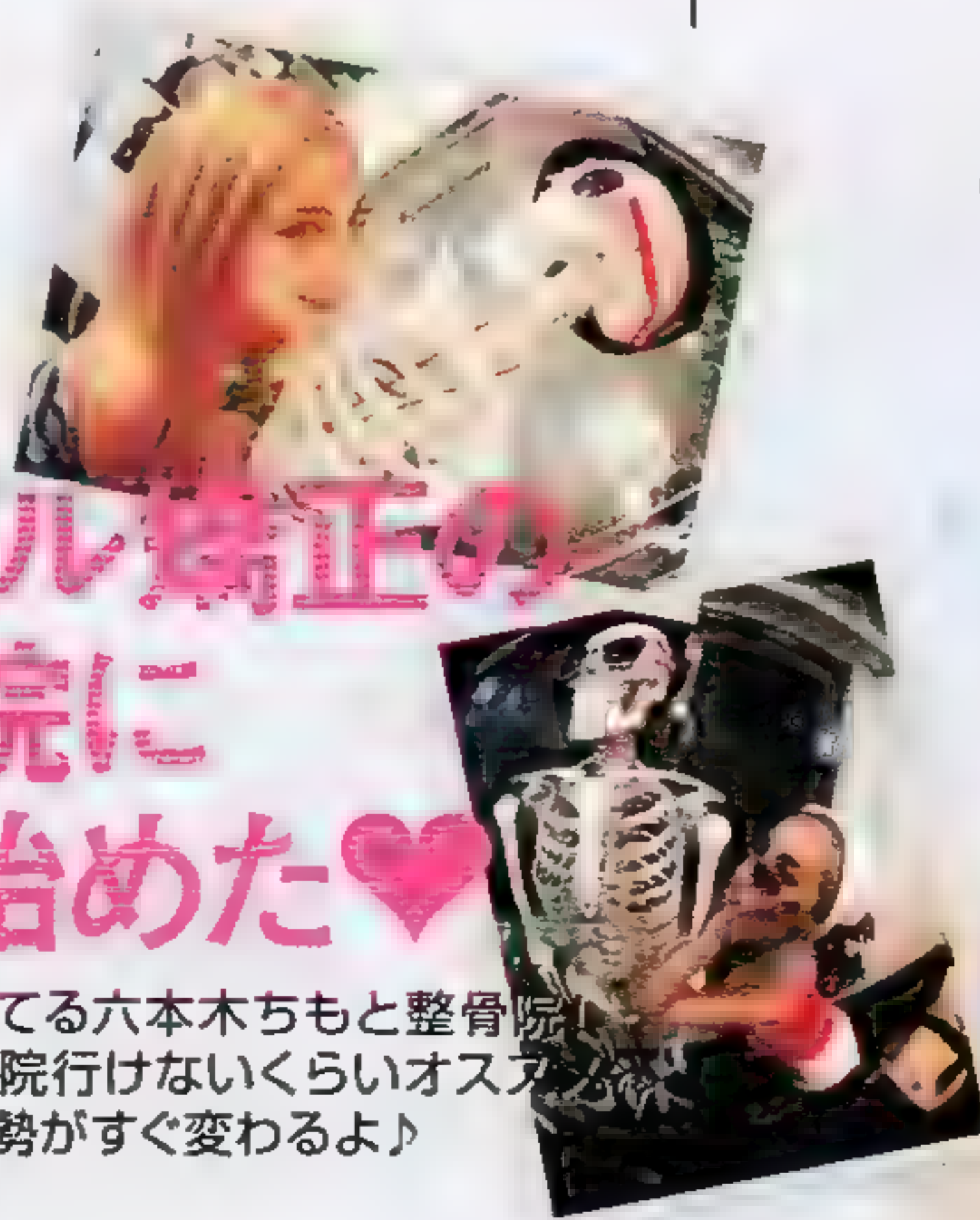


高い栄養価を含む南米のフルーツやカムカムが成分★ インナービューティーにも効果大♡

Beauty Rule

5 スタイル矯正の 整骨院に 通い始めた♡

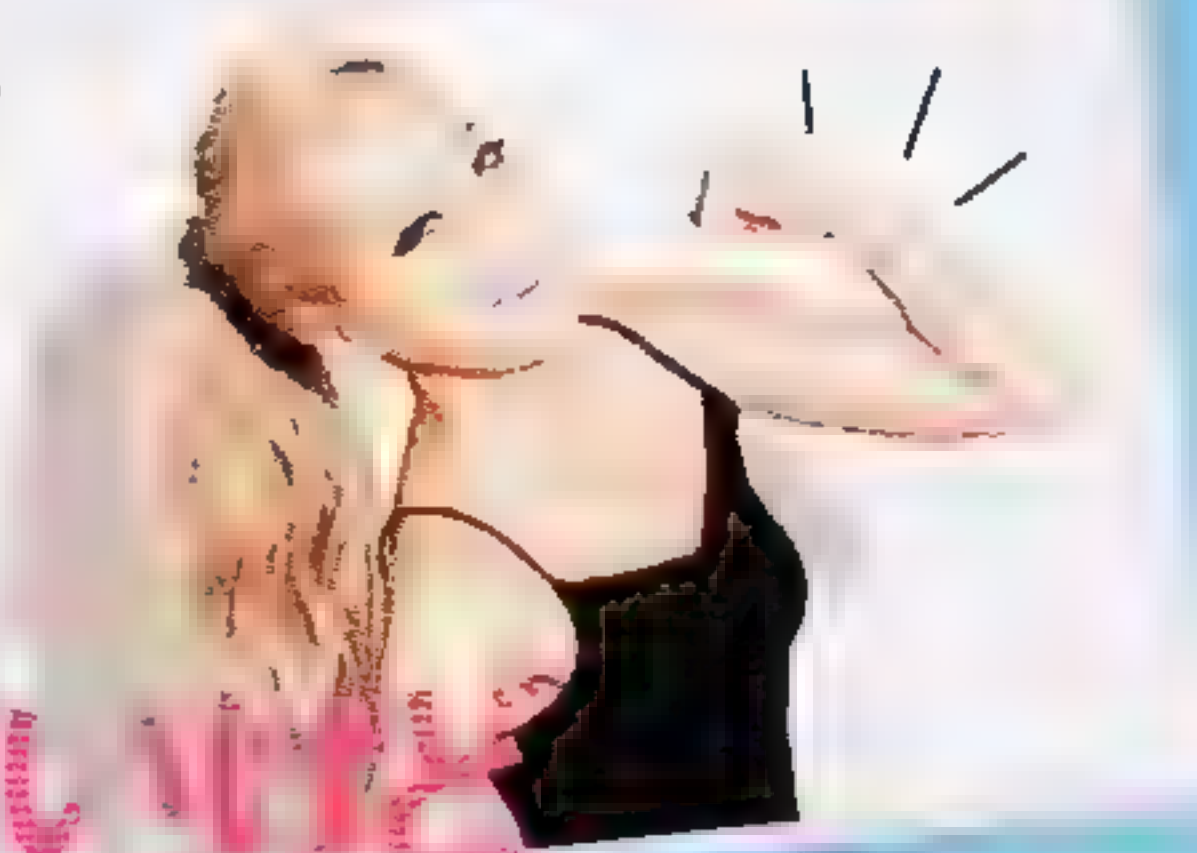
知り合いがやってる六本木ちもと整骨院 本家に他の整骨院行けないくらいオススメ! 脚のラインや姿勢がすぐ変わるよ!



Beauty Rule

4 キツいけど 加圧トレーニング を継続中!

通い始めて2年経ったかな? 最近は週1くらいのペース。だいが体脂肪率も減って体も引き締まってきた。相変わらず自分との戦い!



- ①154cm ②44kg ③80cm
④55cm ⑤82cm ⑥勉強中
♡⑦ハンバーグ ⑧らっきょう
⑨ザ!世界仰天ニュース
⑩なし ⑪彼氏や家族
と美味しいものを食べて過ごす
⑫ハンバーグステーキ
⑬お家を買う

桜井莉菜

我慢が嫌だから、食べる量をちょっと減らしたり
リジュースをお水に変えたりして、ムリのない範
囲でダイエット★ 少しずつ体重が減ってきた♪

31歳

自分に合うものを見極めること
30歳超えてようやくわかった☆

BEAUTY RULE
1

コシのなくなった

まつげに美容液♪

長年つけまだから、自まつに負担がかかって
る♡ たくさんいたわらなきゃと思ってまつ
育中♪ まつげが生き生きしてきたよ★



kuruno

スカルプDのまつ
毛美容液を1日2
回スキンケアの
前にまつげの根
元に塗ってる♪

BEAUTY RULE
2

ミルククレンジング

を続けて美肌キープ♡

メイクの落ち具合からオイル派だったけど、
肌が弱い私にはミルクタイプが合うことが判
明! 目元はシートで落とせば問題ナシ!



エステで購入して
すぐにハマったマ
リコールドマキャ
ンタンドル♡ 今
3本目に突入!

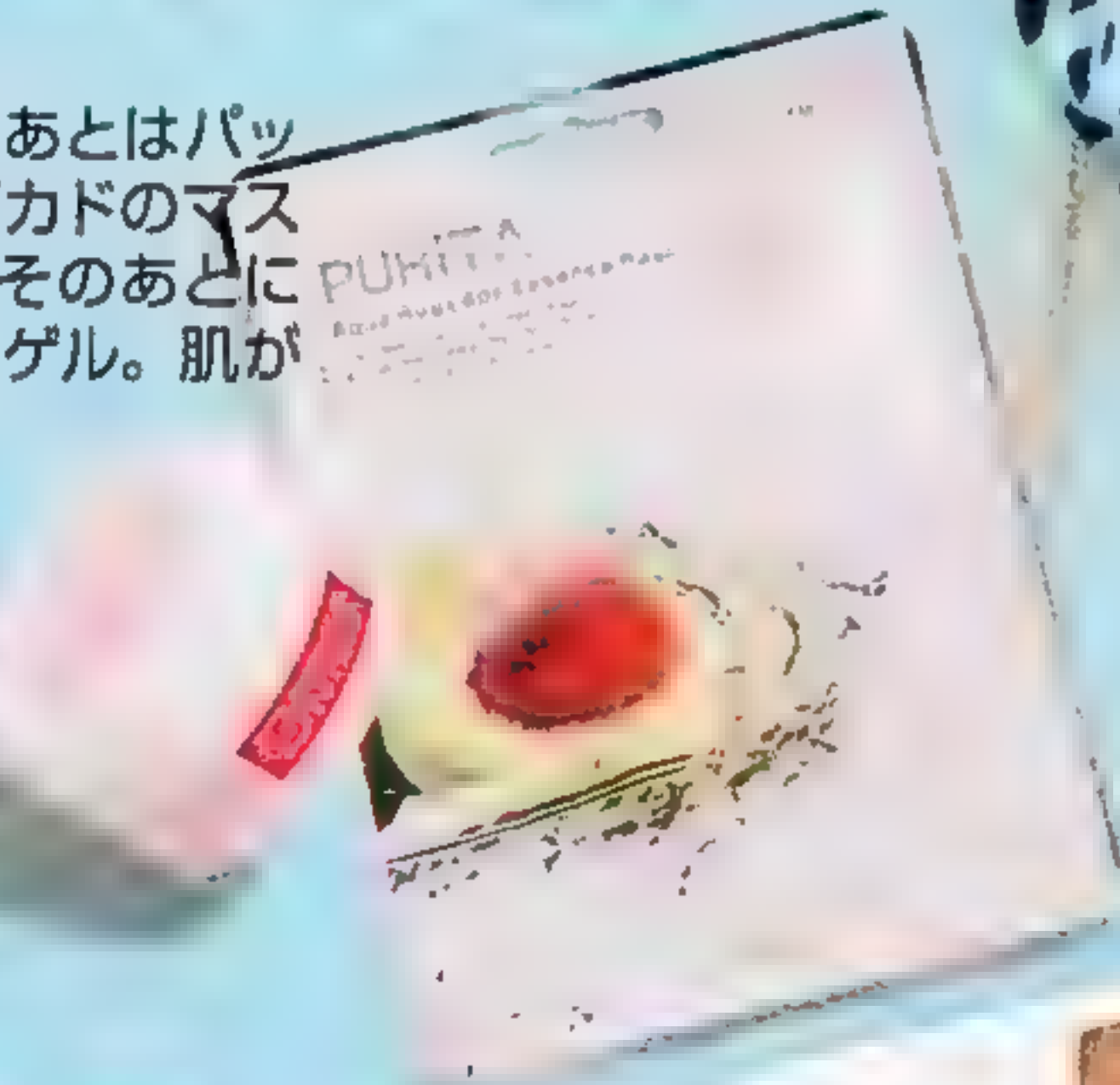
BEAUTY RULE
3

お風呂後はすぐに

シートマスク!

1時間の半身浴のあとはパッ
クで保湿! アボカドのマッ
スクが1番好き♡ そのあとに
オールインワンのジェル。肌が
ツルツルになる♡

PRITAシリーズの
アボカドエッセ
ンスマスクは新大久
保で。メイクルの
ホワイトゲルは相
性◎でリピート中。



BEAUTY RULE
4

低カロリーの

食事で満腹に♡

あとはサプリで調整!

深夜の食事をやめて和食に
シフト。我慢するとイライラ
するから、蕎麦にオクラや納
豆を乗せてかさまし★ 満
腹を優先するの!

重めの外食の日
もあるから、ダ
イエットサプリ
のスリムボディ
プロジェクトで
コントロール☆

BEAUTY RULE
5

腰のたるみは
エステの力に頼る!

月2回、カチオリフトという
エイジングケアのマシンで
リフトアップ。普段使わない
筋肉を動かしてくれるから顔
色も良くなるの♡



lift up!

BEAUTY RULE
6

朝晩2回の

体重測定★

ダイエットは原因を知ることが大事。何を食
べて太ったのか、睡眠で何g減ったのか、1
日の体重増減を把握すると生活が変わる!

31歳莉菜の気づき♡

1. 我慢が嫌いだから、食べる量をちょっと減らしたりリジュースをお水に変えたりして、ムリのない範囲でダイエット★
2. 少しずつ体重が減ってきた♪
3. 自分に合うものを見極めること30歳超えてようやくわかった☆



毎日1時間、半身
浴をして代謝アッ
プ! 空いた時間
にリンパマッサージ
もするよ!

体脂肪と筋肉量がバランス良く
適度に引き締まった見た目に♡

Beauty Rule

髪もクレンジング〜 トリートメントを丁寧に!

頭皮に栄養を与えて、髪に潤いを与えるアイテムにチェンジ! サウナでは蒸気を利用してトリートメントつけたまま入ってる♡



オーガニック成分配合のジョンマースで洗浄 & 補修して、モロカンオイルで毛先に潤いを与えるよ★ 目覚める髪の爽快ミストcitralは頭皮の化粧水として。



Beauty Rule

ひたすら走って ボディラインの たるみを阻止

筋トレは苦手だしウォーキングは時間がかかりすぎてイヤ♡ ジムで1回5〜10km、だいたい1時間半〜2時間くらい走ってる!



拭き取りタイプのヒノキフレッシュローション(右)で素肌を整えて、ホファクティローション(中)で保湿、PEクリームでフタ♡

Beauty Rule

肌の調子に合わせて スキンケアラインを変える!

普段はSK-IIだけど、肌の調子が悪くなったらヒノキ肌化粧品に変更★ 保湿効果も高いし、弱酸性で皮膚科学に基づいてるからニキビができてても安心して使える♡

Beauty Rule

サウナに入って 代謝をアップ♡

お風呂に浸かるのは大事だけど、できない日もある♡ ジムで走ったあとやスパのサウナに入って、汗をかくようにしてるんだ★



Beauty Rule

シミ・シワ・たるみは エステと自宅でWケア!

エステではボラリスとフォトフェイシャル、家ではリファやカッサで徹底的にケア♡ 美容鍼は指が悪いから撮影前に行くように★



新米アラサー2人目♡

広島看護学生(29歳/広島県) 独身・子供なし

青木りえ

29歳

Hip-up!!

Beauty Rule

プライベート中は ヒールで ヒップアップ♡

落ちにくくなったお腹やお尻のお肉は、ランニングで引き締めるようにしたい! 普段から足元はヒールを履いて、下半身に緊張感を与えてる♡

Answer

- ①164cm ②46kg ③82cm ④59cm ⑤80cm
⑥ハンバーグ ⑦野菜・魚 ⑧サバとかの青魚
⑨見ない★ ⑩ミランダ・カー ⑪彼氏、家族と過ごす ⑫お寿司 ⑬旅行に使う

Question

- ①身長 ②体重 ③バスト ④ウエスト ⑤ヒップ ⑥得意料理 ⑦好きな食べ物
⑧嫌いな食べ物 ⑨好きなTV番組 ⑩理想の体型 ⑪世界最後の日はどう過ごしたい? ⑫世界最後の日は何を食べたい? ⑬宝くじ1等が当たったら何に使う?

29歳りえの気づき♡

- 1.
- 2.
- 3.

Beauty Rule 4 細かいシワを見逃さずにきちんと保湿♡

加齢が進むにつれて、ワキを閉じたときや首のシワが気になる! 深くならないように、保湿したり枕を使わないで寝たりしてるよ♡



メリカ スキントリートメントS (右) は首や全身用★ dプログラム モイストケアエマルジョン (左) は乳液なのでワキのシワに使用♪

Beauty Rule 5 スキンケア前にビタミンを塗る!

できちゃったシミに直接効いてほしいから、化粧水前にビタミン化粧水をオン♪ 今後はサーマクールも行こうかなって検討中♪

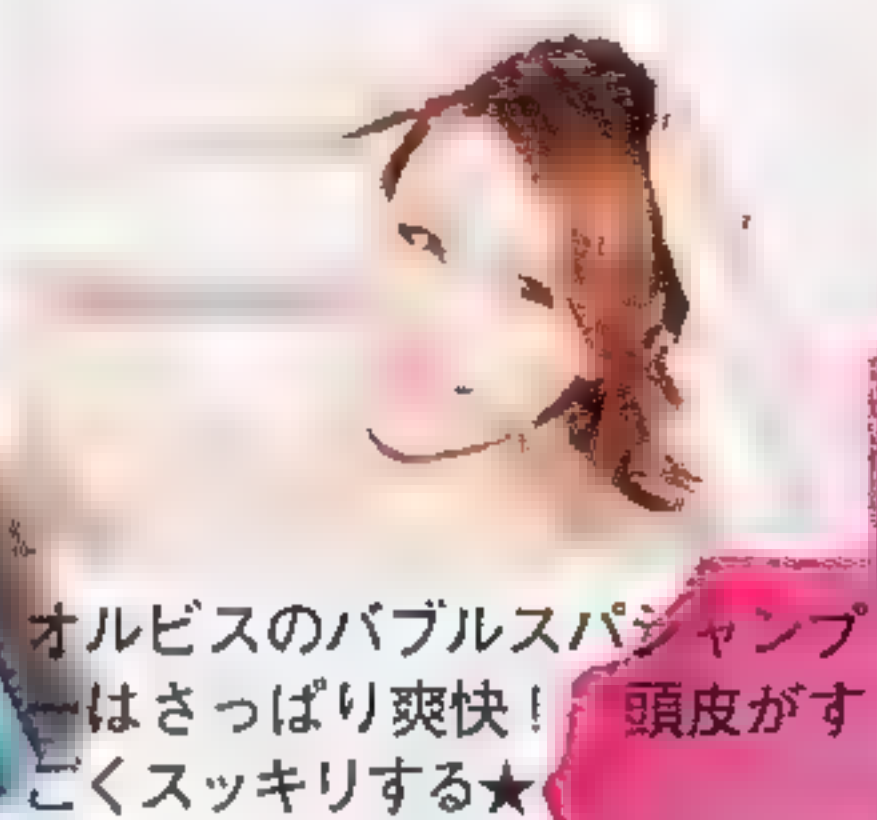
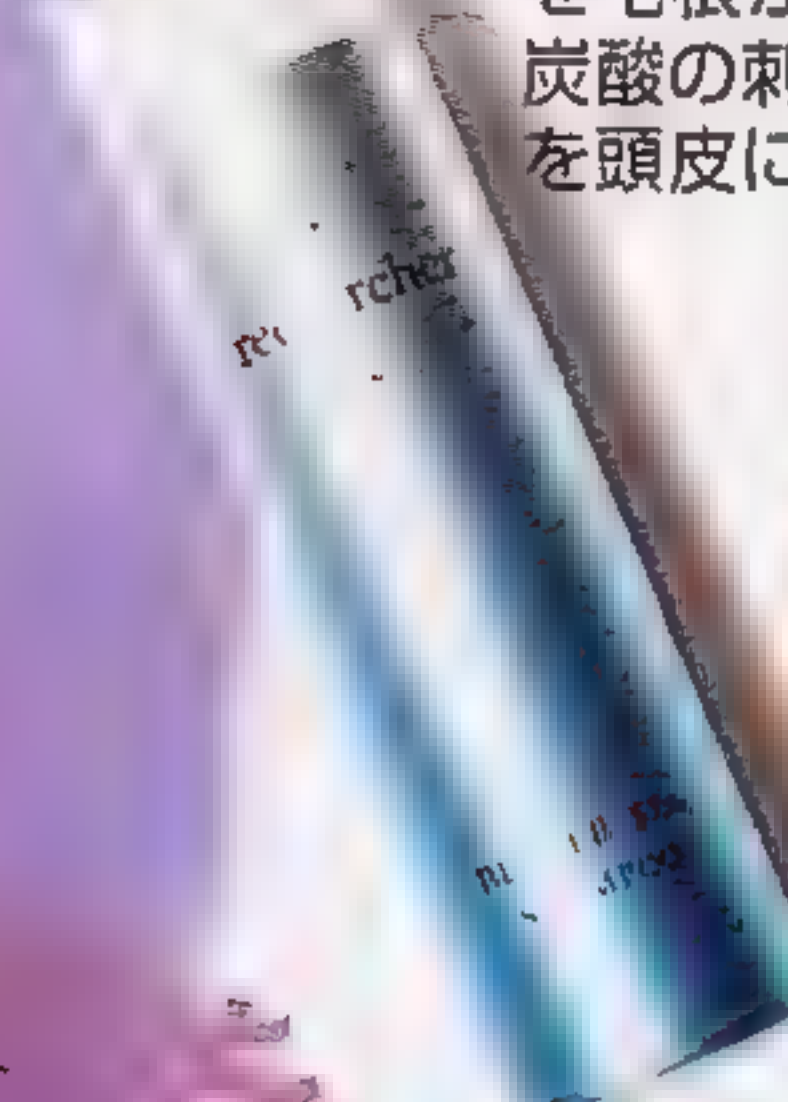
皮膚科でもらうVCローション。つっぱるのでそのあと普段のスキンケアで保湿するよ!

髪は抜けてからじゃ遅いから、今ある髪を強めるの



Beauty Rule 1 炭酸シャンプーで頭皮クレンジング♡

抜け毛や切れ毛が増えたから、髪を毛根から強くしたくて使ってる★炭酸の刺激が毛根に届くように、泡を頭皮に押しつけて洗うよ!

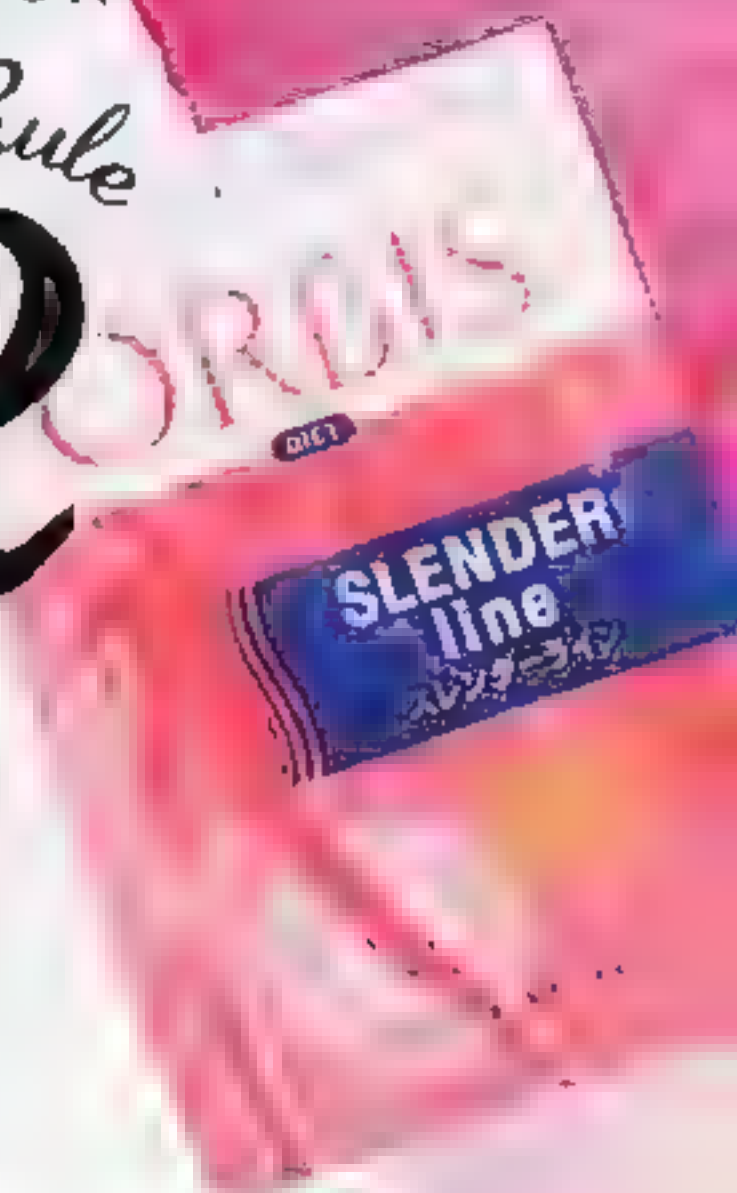


オルビスのバブルスバシャンプーはさっぱり爽快! 頭皮がすごくスッキリする★

Beauty Rule 2 寝る前にはサブリ♡

アラサー後半ともなるとその日のむくみはその日のうちにオフ! 寝る前にサブリを飲んで、体内からすぐ追い出すように心がける♡

オルビスのスレンダーラインに、ピオフェルミンのヨーグルトを食べてカロリー調整♡



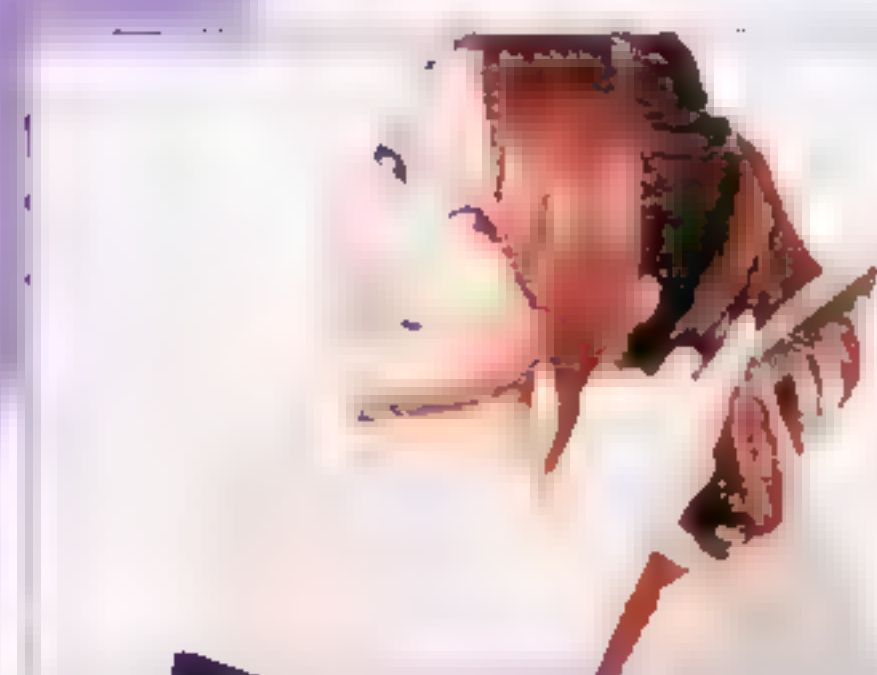
Beauty Rule 3 静電気の立ちにくいコームで薄毛防止★

love chrome♡



ラブクロムBTNクリッパーは通常のブラッシングと比べ70%以上もダメージをカット♪

髪が薄くならないように、静電気や摩擦が起きにくいコームを使うようになった♡ 髪本来のツヤやハリをキープしてくれるの♡



先輩アラサー 1人目♡

夜のお仕事お休み中 (34歳/東京都) 独身・子供なし

Answer

- ① 172cm ② 47kg ③ 79cm ④ 58cm ⑤ 81cm
⑥ カレー ⑦ 豚肉料理 ⑧ シソ・パクチー ⑨ なし
⑩ なし ⑪ 大好きな人と大好きな場所で過ごす
⑫ 丸一のトンカツ ⑬ 不動産購入



今は夜の仕事休んでるけど、だいたいこんな感じ♡ 深夜2時以降は食べないルール!

Beauty Rule 6

ダイエットスリッパで家でも体型維持♪

運動も大事だけどアラサーは普段から意識してるかどうかで差が出ると思う! 正しい姿勢で歩いたり、ながらアイテムで四六時中ケアしてる♡



髪にも年齢が出てきた♡ 今まではリフトアップのために自分で頭皮マッサージをしてたけど、サロンでのヘッドスパや毛穴クレンジングを増やした♡ リタッチも頭皮をよけてもらってるよ★

34歳

34歳 LALA の気づき♡

- 1.
- 2.
- 3.

Beauty Rule 7 食事でもにすべきはモノより時間!

「美味しくないとモノを食べるとロクなことがない」が自分の定説★ 消化や体のことを考えて、深夜2時以降は食べないようにしてるよ★

Question

①身長 ②体重 ③バスト
④ウエスト ⑤ヒップ
⑥得意料理 ⑦好きな食べ物
⑧嫌いな食べ物
⑨好きなTV番組 ⑩理想の体型
⑪世界最後の日はどう過ごしたい? ⑫世界最後の日は何を食べたい?
⑬宝くじ1等が当たったら何に使う?

BEAUTY RULE
1

家ではお肉を食べない!

自炊メニューは野菜多め♥

根菜の煮物、豆腐サラダ、海藻多めのみそ汁...と、繊維質たっぷりの食事で体調がイイ! 外食でも野菜を先に食べるようにしてる★



BEAUTY RULE
2

気分で日焼けしちゃうから

手作り石けんで泡パック♥

シミは作りたくないからケア♥ 洗顔のときにたっぷりの泡を顔にのせて約1分置いたら洗い流すよ! なめらかな泡でツルツルに♥

毎日お酒を飲む仕事だからこそ

食と生活のリズムに命かけてる!

BEAUTY RULE
3

毎日の生活に葉酸を摂り入れる

食事だけで摂り切れない栄養素はサプリで補う! 天然素材100%で葉酸も豊富、疲れや肌や体の不調を感じることが減ったよ!

モンドセレクション2014金賞受賞のサプリ。ビタミンとミネラルの美的ヌーボを愛飲中♥



ど真ん中アラサー2人目♥

飲食店コンサルタント (30歳/東京都) 独身・子供なし

山王紗和

夜やってるのに、今まで以上に超健康的! 毎日のお風呂や朝飲むコップ1杯のお水、犬の散歩をしながら走ったりと、日課にしていることが効いてるみたいで免疫力もアップ!

美の神秘シリーズ ミス オブ ビューティーはNo.1から徐々に値段が上がってNo.5は1万8千円!



schedule
22 23 24:00 1 2
21 3
20 4
19 5
18 6
17 7
16 8
15 9
14 10
13 11
12 12
11 13
10 14
9 15
8 16
7 17
6 18
5 19
4 20
3 21
2 22
1 23
0 24:00

仕事で色んな人に連絡するんだけど、2時間も使ってたとは★ 10時間も仕事してる...☆

30歳

BEAUTY RULE
4

朝9時には起きてお水を1杯♥

夜遅い仕事だからこそ、規則的な生活を心がけてるんだ。何時に寝ようと朝起きて、二度寝はしない! おかげで最近が一番元気かも★

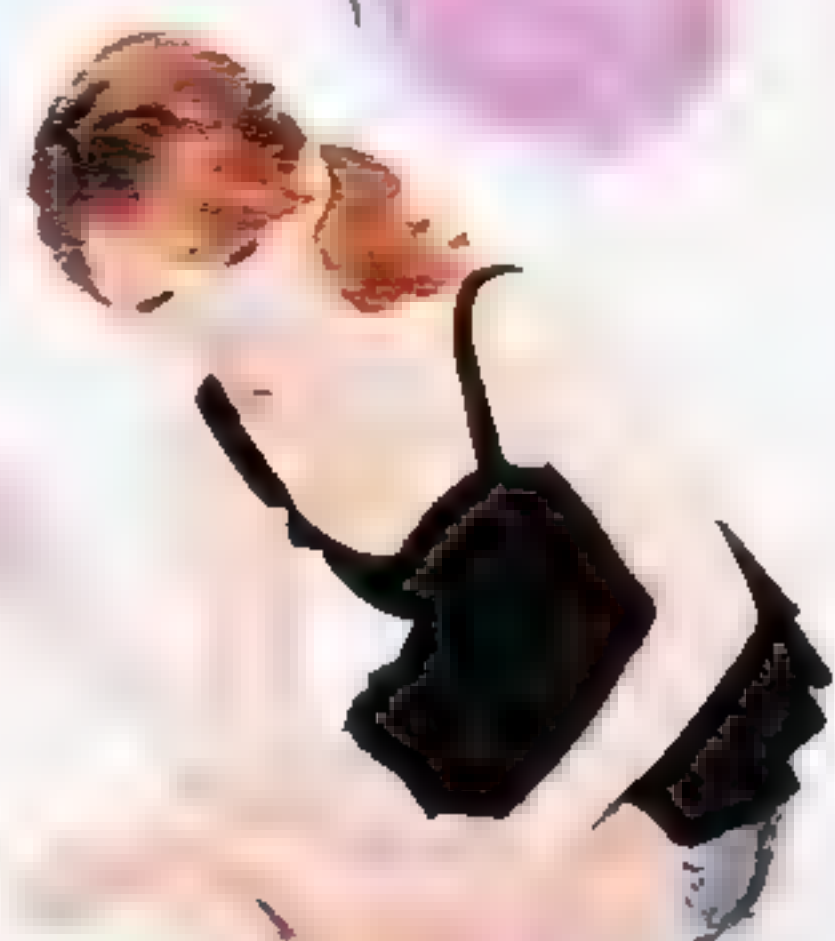


BEAUTY RULE
5

半身浴 & リンパマッサージ

は欠かさない♥

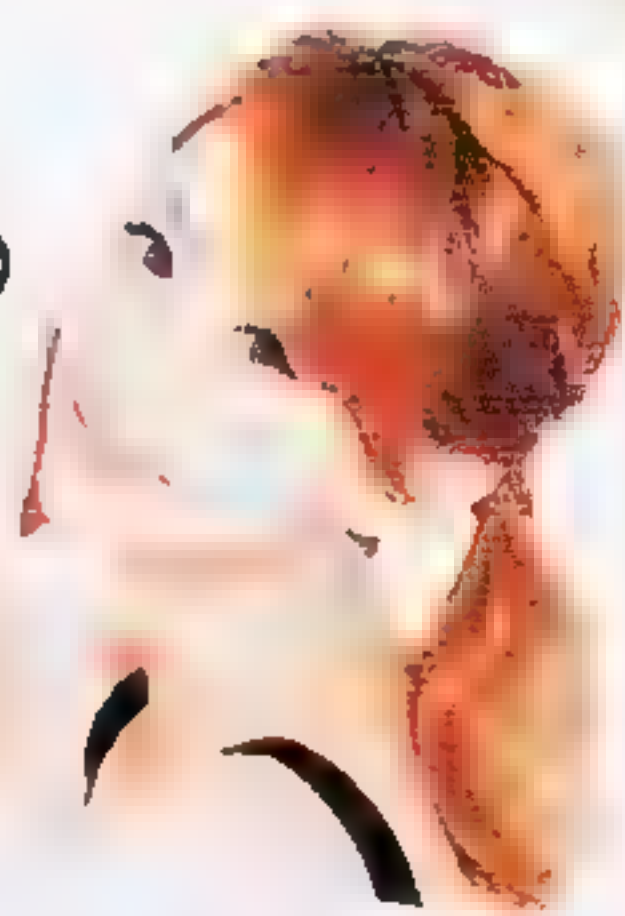
お酒を飲んでも寝不足でも絶対に湯船には浸がる! 毎日30分~1時間半身浴しながらマッサージして汗をかくて、疲れをリセット☆



足首のリンパ節を指先で下から上にほぐしたら、ひじを使ってググッとリンパを押し流すよ。足首がポイント!



Silky hair♥



BEAUTY RULE
6

ヘアケアはオーガニック&アミノ酸系★

髪のパサつきをどうにかしたいと思って使ってみたら、ツヤとコシが出てきた♥ 頭皮もスーッとするから暑い時期はオススメ!

天然アロマ配合。カミチャクラ バランシングヘアシャンプー&ヘアコンディショナー

Answer

①154cm ②39kg ③80cm ④56cm ⑤81cm
⑥ハンバーグ ⑦食パン ⑧カレー ⑨バイキング
⑩蛸原友里 ⑪いつも通り過ごす ⑫シャンパンがぶ飲み ⑬アパレルの会社を買う

30歳紗和の気づき♥

1.
2.
3.



オルジュノアオー
ガニツクオイルシ
ャンプー(右)で洗
うて、レメティリ
キッド(左)はタオ
ルドライ後に。

Beauty Rule

オリーブオイル料理

で内側から美肌の準備♪

オリーブオイルは美肌や健康にイイって聞いて、自炊料理には和食・洋食関係なく使ってるよ！最近、便秘なので便秘解消にも期待してます！



食材を炒めるときにオリーブオイルを使用。毎日、口にするものだから体や美にイイものを摂ると効率的。

Answer

①158cm ②47kg ③82cm ④60cm ⑤80cm ⑥リゾット ⑦ラーメン・カレー・肉 ⑧椎茸・メロン ⑨テラスハウス ⑩少女時代 ⑪大好きな人と過ごす ⑫フォアグラ ⑬家を買う！

Erina's schedule



疲れが取れなくなったから熱めのお風呂で代謝を上げて、ぐっすり眠れる準備してるよ！



Beauty Rule

傷んだ髪にはアミノ酸をたっぷり補給♪

アミノ酸は傷んだ髪を修復する効果があるんだけど髪が傷んでからローションはアウトバス用に前から使ってたけど、最近シャンプーを買ったのでWでケア！

Beauty Rule

肌にもアミノ酸を補給

して乾燥を防止！

人間の体の大部分はアミノ酸で構成されているので、髪に良ければ肌に悪いわけがない！洗顔後に使うと素肌がツルツルに♪



ミノンアミノモイストは2年くらいリピート★使い始めてから肌の調子がイイんだ♡

MINON amino moist

Beauty Rule

を目元のシワに賢く使い♡

2~3年の間に気になりだした目元のシワ♡保湿力が高いクリームだから本来は顔に使うものだけど、私は目元に。翌朝の目尻がもちもち♡

イブサザタイムリセットクリームCS1。名前通り、その日に作られたシワがなくなる♡

新米アラサー3人目♡

イベントコンパニオン(29歳/東京都) 独身・子供なし

奥山絵里奈

30歳に近づき、どんどんネガティブになって安全な道しか選ばなくなった♡結婚できるか不安だけど、体に溜まった老廃物や冷え性を改善したり、今できることをやるしかないよね★

29歳

29歳絵里奈の気づき♡

1. ...
2. ...
3. ...

Beauty Rule

便秘解消

メニューを毎日食べて腸スッキリ★

生理1週間前に便秘になりやすく、ひどいときは4日間出ない♡ヨーグルト1/2箱とか、繊維質の根菜の煮物とかを食べるようにしてる♡



千切りキャベツにキムチ、納豆、温泉たまご♡キャベツだけはキツいけどコレは美味！

Beauty Rule

グリーンスムージー

で肌質と体内改善★

忙しい朝でも短時間で作れる粉末タイプは、豆乳で割って飲んでるので肌の調子もイイ！成分が10倍に膨れるので、1杯で満腹になる！



と真ん中アラサー3人目♡

専属モデル (30歳/滋賀県)
既婚・息子1人・娘2人

3人のママで専属モデルのけいこです♪ 下の
コトのお風呂タイムが至福のトキ♡ あと
3kgがどうしても戻らなかったけど、出産1カ
月後からの入浴ですぐに戻ったのが奇跡的♡

30歳けいこの気づき♡

- 1.
- 2.
- 3.



子どもたちと同じ生活リズムで
健康的♪ ヒルナンデス後のお
昼寝でやっとな息できる♡

Answer

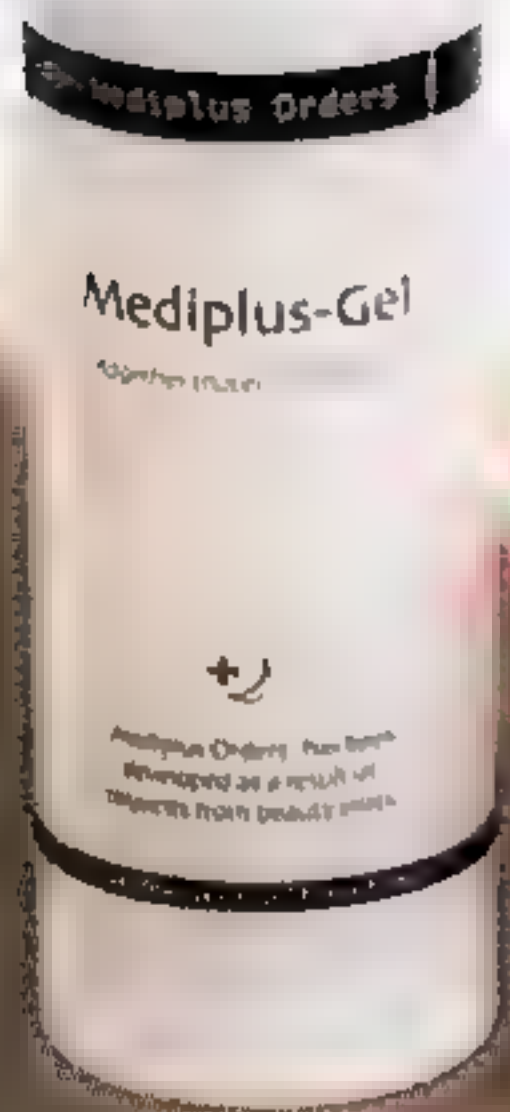
①157cm ②40kg ③79cm
④58cm ⑤83cm ⑥チャーハ
ン ⑦チョコ・アイス ⑧あさ
り ⑨ヒルナンデス ⑩平子
理沙 ⑪家族で笑って過ご
す! ⑫パフェ ⑬マイホーム

BEAUTY RULE 1

シンプルな スキンケアを 続行中!

色んなものを試した結果、必要最
低限のケアで十分だと3年前に気
づいたんです。昔からある牛乳石鹸
とオールインワンジェルを愛用中♡

牛乳石鹸の赤箱は潤い成分配合で
つっぱりません! メディプラス
ジェルは防腐剤フリーで肌に優しい
のも使い続ける理由の一つ♡



ラッシュ パワーマスクはペパーミントの香
りで気分スッキリ&洗い上がりはもっちり♡



BEAUTY RULE 2

スクラブで くすんだ肌を クリアに♡

歳とともに気になる肌のくすみは、
週2でスクラブケアしてます♡
顔も体も使えて便利♪ スーっと
するから汗ばむ時期も大活躍★

BEAUTY RULE 3

キズ痕&保湿のために オイルケア★

帝王切開のキズが少しでも薄くな
ればいいなと、妊婦さんに人気の
オイルでお腹〜お尻周りをマッサ
ージ♪ 乾燥対策にもなります♡

バイオイルは、キズ痕やニキビ痕、
妊娠線などに効果があると話題の
保湿オイルなんです♡



BEAUTY RULE 4

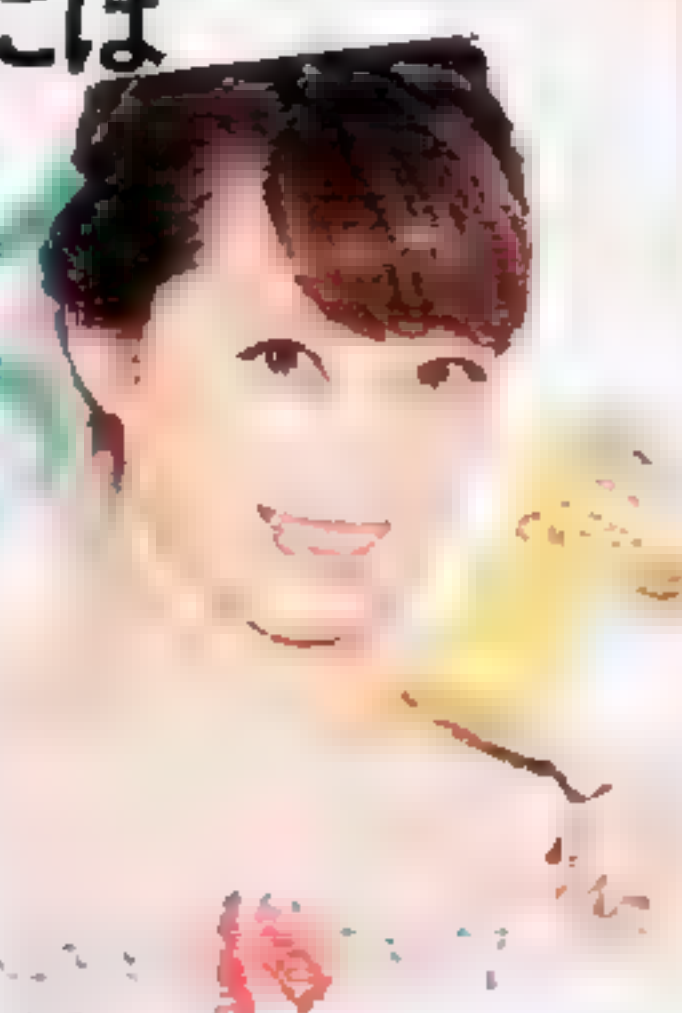
洋服のサイズは 妥協しない!!

湯船に浸かったり、よく歩くようにして、ベスト体重を保つようにし
てます♡ 体型がゆるまないようにサイズは絶対に上げません!

BEAUTY RULE 5

気になるシミには ビタミン サプリ♡

本当はレーザー治療などした
いけど産後でムリなので、サ
プリでビタミン補給♪ でき
たシミは消えないから、これ
以上増えないように対策!

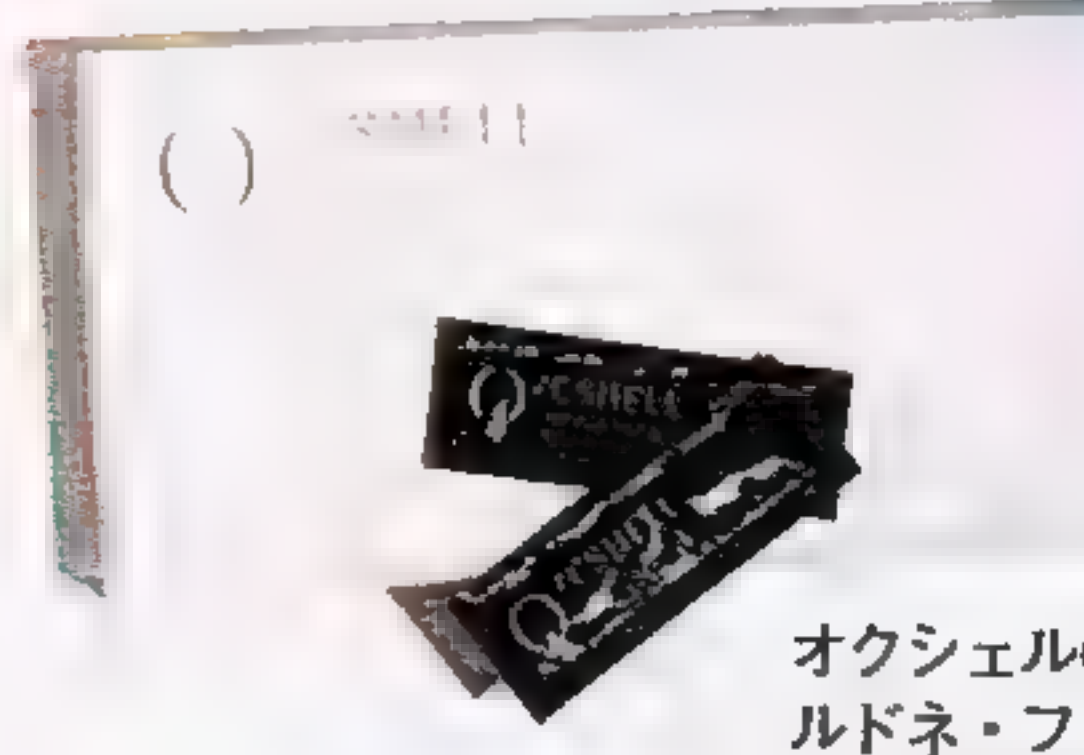


BEAUTY RULE 6

シャルドネ・ フェイスパック で肌も心も贅沢に浸る♡

肌の透明感を作るシャ
ルドネエキスが配合された
パック。肌に塗るとプチ
プチ泡がクリームに変化!
5分くらい放置すると肌
がむき卵みたいになっ
た♡

オクセルのシャ
ルドネ・フェー
スパックを顔にのせ、
クリーム状になっ
たらマッサージ!



Question

①身長 ②体重 ③バスト
④ウエスト ⑤ヒップ ⑥得
意料理 ⑦好きな食べ物 ⑧
嫌いな食べ物 ⑨好きなTV
番組 ⑩理想の体型 ⑪世
界最後の日はどう過ごした
い? ⑫世界最後の日は何を
食べたい? ⑬宝くじ1等が当
たら何に使う?



BEAUTY RULE 7

毛先のパサつきは トリートメント &コテの温度を 下げる!

ドライヤーする前の髪にヘア
オイルをつけて、タオルパ
ックするとパサパサ毛先が潤
います♡ セットのときはコテ
を低温設定でゆる巻きに♡

ロレアルリズアンリミテッド
シャイニング オイルは乾か
したあとの仕上がりが好き♡

Beauty Rule

弱ったまつげに美容液をたっぷり♡

今はまつエクだけど、昔はつけまだったからまつげが引っこ抜かれて弱ってる♡ 洗顔後すぐに数滴つけた綿棒で根元に塗ってるよ！

クリニックで買ったラティッセ。人によって充血や目がかゆくなることもあるので注意！

スノーヴァのプレミアムプラセンタ★ 右の“なかったコトに！”は体重キープのために飲んでる♪

Beauty Rule

失われていくコラーゲンをサプリで補給！

年齢を重ねるにつれて体内のコラーゲンやプラセンタが減るって聞いたから1~2ヵ月前から飲んでるよ★ 肌の調子はイイみたい！

新米アラサー4人目♡

ヨガインストラクター (28歳/東京都) 独身・子供なし

真優川咲

昔から人一倍キレイになる努力をしてきたから、30歳過ぎて他の人と差が出るのを信じてる♡ ついにヨガインストラクターになれたし今後は心身の美を追求していきたい♡

28歳

28歳咲の気づき♡

- 1.
- 2.
- 3.

Beauty Rule

家でも外でも炭酸ミストが手放せない♡

炭酸ミストは次に使う化粧水の浸透力を高めてくれるし、肌がキュッと引き締まる♪ 血行もアップするから顔色も1トーン上がったまま♡

Beauty Rule

基礎化粧品を皮膚科のスキンケアラインに♪

Dr.IKENOのVCローション(中央)を肌になじませたらAPSミルク(右)でフタをして、APSクリームを重ねるよ♪ 白くもっちりした肌になる♪ このシリーズは肌トラブルの救世主！

池野クリニックのスキンケアコスメ。使い始めて3ヵ月、悩んでいた毛穴も小さくなって、首やデコルテにもなじませたらシワがなくなった♡

ブローションは朝晩の洗顔後に♪ イニスフリーのGTミネラルミストは乾燥したスタジオや冷房で乾燥した肌にひと吹き。香りに癒される♡

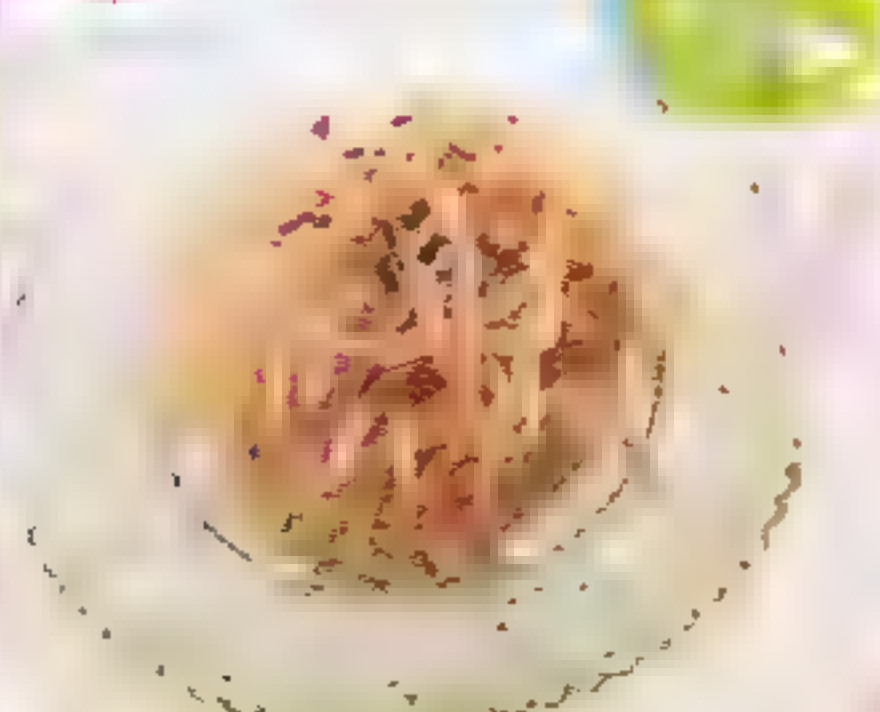
毛量が減って髪1本1本を大事にするように★

昔、邪魔なエクステを自分で取ってたからサイドの毛が薄い♡ 髪をいたわって、もつれた髪をすりととかすタングルティーザーを愛用♡

Beauty Rule

好きな物を食べたいから、朝と夜は野菜中心♡

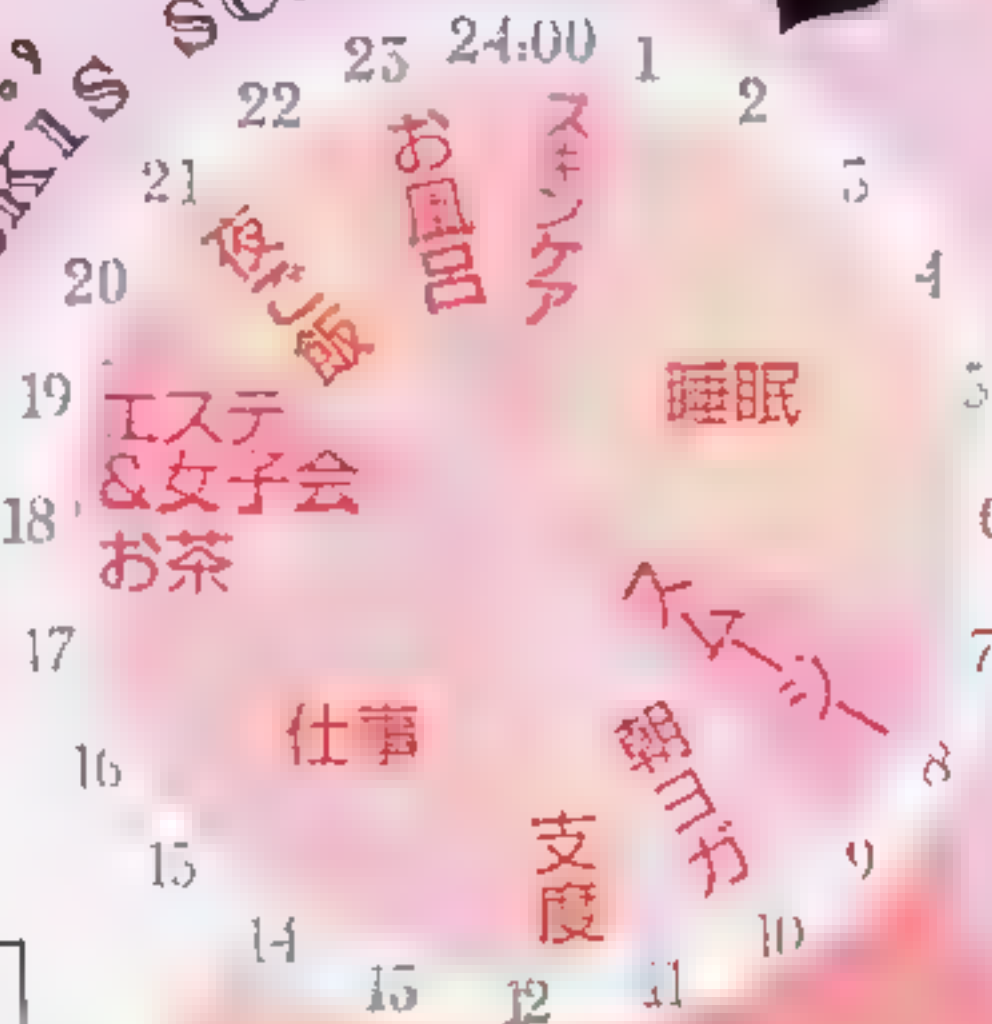
好きなモノは昼間にバランス良く食べて、朝晩は炭水化物を取らない！ 低カロリーなら夜遅くても罪悪感ないし便秘も解消される♡



Answer

- ①160cm ②41kg ③38cm ④55cm ⑤83cm ⑥煮込みハンバーグ ⑦フルーツ ⑧ピータン ⑨お願いランキング ⑩エリーローズ ⑪家族と家でごちそう食べる ⑫手巻き寿司・チーズ ⑬旅行・親孝行

Saki's schedule ♡



お風呂は42℃で全身浴→足湯→全身浴の反復浴が定番♪ 睡眠時間は7時間は取りたい！

パナソニック ナノケア
EH-SA32 やり始め
て、生理前の肌荒れが
ぐんと減ったよ☆

Beauty Rule 最低1日1枚 シートマスク で保湿♡

半身浴しながら使うのが日課だけど、朝早く
起きたときはメイク前にパック☆ 新大久保
で400枚くらい大量買いして棚にストック☆

スキンケアの合間に スチーマーをはさむ!

スチーマーでメイクを浮かせてクレンジングすると
肌への負担が減るよ★ 化粧水もあてながらた
き込んで浸透力アップ☆

Beauty Rule 半身浴しながら 全身の お肉を 胸に移動♡

半身浴で体が温まったらマッサージタイム♡
お腹や太もものお肉をつかんで、「胸になれ〜
♡」って呼びかけながら上に絞り上げてる★

Beauty Rule 体型の危機を 感じたら走る!

健康的に体が引き締められるって
聞いて始めた♪ 月1〜2回、皇
居ランナーなの。約5kmの距離
を40分で走るけど、1周が限界☆

Beauty Rule 寝る前に絶対 ビタミンサプリ を飲む!

お母さんが健康に気を遣って送っ
てくれるの♪ ここ2年くらい飲
み続けてるよ★ あんまり体の疲
れを感じなくなったかも♪

ビタミンCが主要成分のオーソC
(右)とビタミンやミネラル21種
が配合されたオーソ21(左)☆

Beauty Rule 肌荒れを感じたら 美容液&美顔器 の出番!

毎日ケアしてても、不規則な
生活を1日でも送るとすぐ顔
に出る♡ 美容液を塗って美
顔器をあてると翌朝の肌が生
き返るからお気に入り!

Age-bi
Care Essencer

姉agehaオリジ
ナルのage美ケアステ
ィック&エッセンス♪
塗るボトックスとい
われる美容成分の
威力は、使わない
と損するよ☆

29歳佳那恵の気づき♡

- 1.
- 2.
- 3.

新米アラサー5人目♡

杉山佳那恵

専属になって約半年。姉agehaの休刊は人
生でTOP3以内に入るくらい悲しかったけど、
復刊は表紙を飾れたこと以上に嬉しい! こ
れからも専属の一員としてもっと頑張ります!

専属モデル(29歳/東京都) 独身・子供なし

29歳

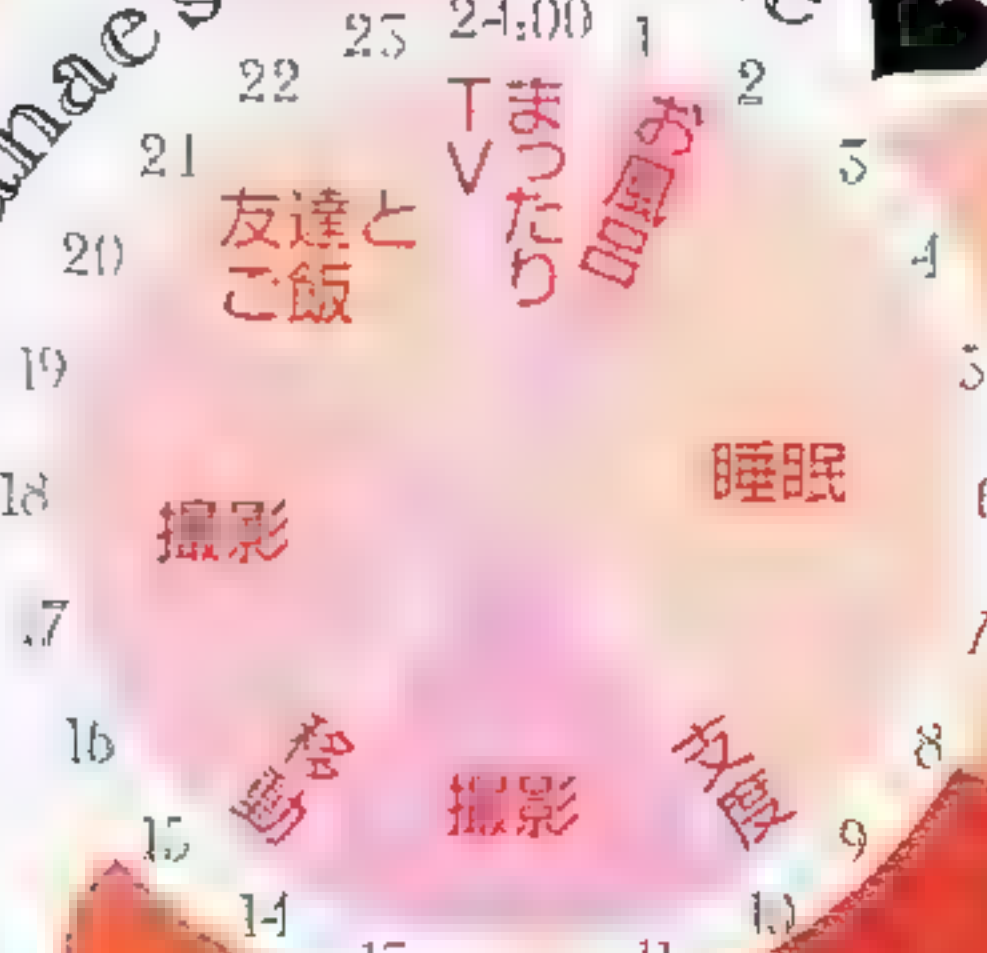
Question

- ①身長 ②体重 ③バスト ④ウエスト ⑤ヒップ ⑥得意料理 ⑦
好きな食べ物 ⑧嫌いな食べ物 ⑨好きなTV番組 ⑩理想の体型
⑪世界最後の日はどう過ごしたい? ⑫世界最後の日は何を食べたい?
⑬宝くじ1等が当たったら何に使う?

Answer

- ①158cm ②43kg ③80cm ④58cm ⑤83cm ⑥ハンバーグ ⑦
豚しゃぶ ⑧辛いもの ⑨agehaTV
⑩紗栄子 ⑪好きな人・家族と遊ぶ
⑫ママの作ったおにぎり ⑬1億ず
つ親、貯金、マンション経営に割りふる

Kanae's schedule



遅くまで起きがち♡ 昼間たくさ
ん動いて夜ぐっすり眠れるよう
にしてる♪ 3時には寝る!

BEAUTY RULE
2

口腔内をキレイにしながら体質改善♥

寝る前に1錠なめてるよ★ プロデンティスは虫歯や歯周病を予防するだけでなく、乳酸菌が免疫力をアップ♪ 母乳ママでもOKよ



櫻木式のDVD★ 出産前は見ながらやってたけど、最近は時間ないからノリでやってる♪

BEAUTY RULE
4

家事をしながらカーヴィーダンス♥

自分に使える時間が減ったから色んな事を同時進行！ 洗い物しながら、洗濯物をたたみながら…と家事しながら一人で腰振り（笑）。

ど真ん中アラサー 4人目♥ 歯科医療事務育休中 (30歳/東京都) 既婚・息子1人

古橋綾香

7カ月の息子を持つ新米ママです♪ 息子中心の生活になって場面で行動できなくなったのがツライけど、高級なモノやいい香りのモノを取り入れて、心を満たすようにしてるよ

30歳

BEAUTY RULE
5

育児で疲れていても、体の資本は自炊で作る♪

子どもができて今まで以上に食品の産地に気を遣うようになったし、自炊の回数もぐんと増えました♥ 揚げ物もなるべく自分で揚げてるよ★



常に家事に追われてる状態だから、時短術も身についた♪ だいたい10〜15分で作ってるよ

BEAUTY RULE
6

エレベーターは使わず階段上ってヒップアップ!

生活の中で階段上るのが1番の運動だし、プリッとしたお尻目指して、息子抱えながらもマンションの5階くらいまでは頑張ってる!

Question

- ①身長 ②体重 ③バスト ④ウエスト ⑤ヒップ ⑥得意料理 ⑦好きな食べ物 ⑧嫌いな食べ物 ⑨好きなTV番組 ⑩理想の体型 ⑪世界最後の日はどう過ごしたい? ⑫世界最後の日は何を食べたい? ⑬宝くじ1等が当たったら何に使う?

BEAUTY RULE
1

エステに行ける時間なくなったから、自宅で美顔フォト♥

脱毛機にフォトフェイシャル機能がついてるの♪ エステ並みの美顔フォトがお家でできるなんてハッピーなので、リフトアップに期待してます♥

美も子育てでも1日にしてならず
マイペースに頑張ってます♥

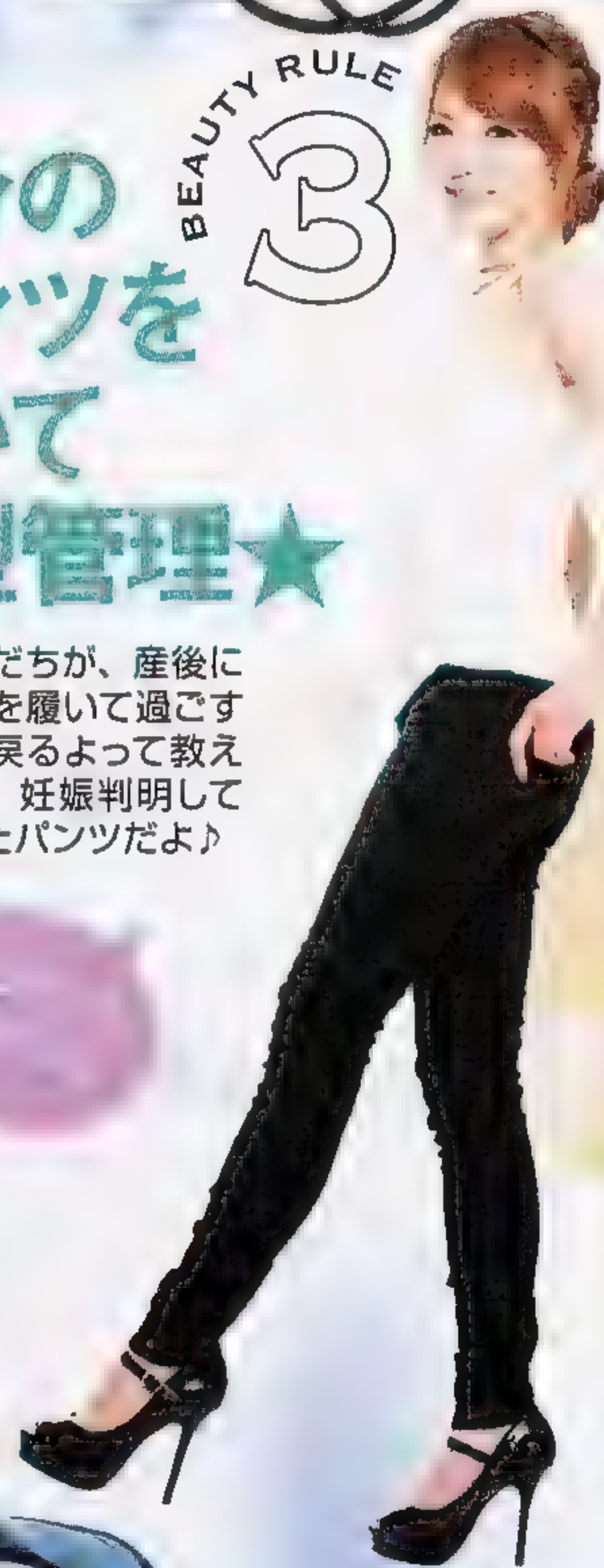


フラッシュ式美顔&脱毛器 ケノン。最近買ったアイテムの中で1番の高級品です。

BEAUTY RULE
3

細身のパンツをはいて体型管理★

出産した友だちが、産後に昔のパンツを履いて過ごすときれいに戻るよって教えてくれて★ 妊娠判明してすぐに買ったパンツだよ

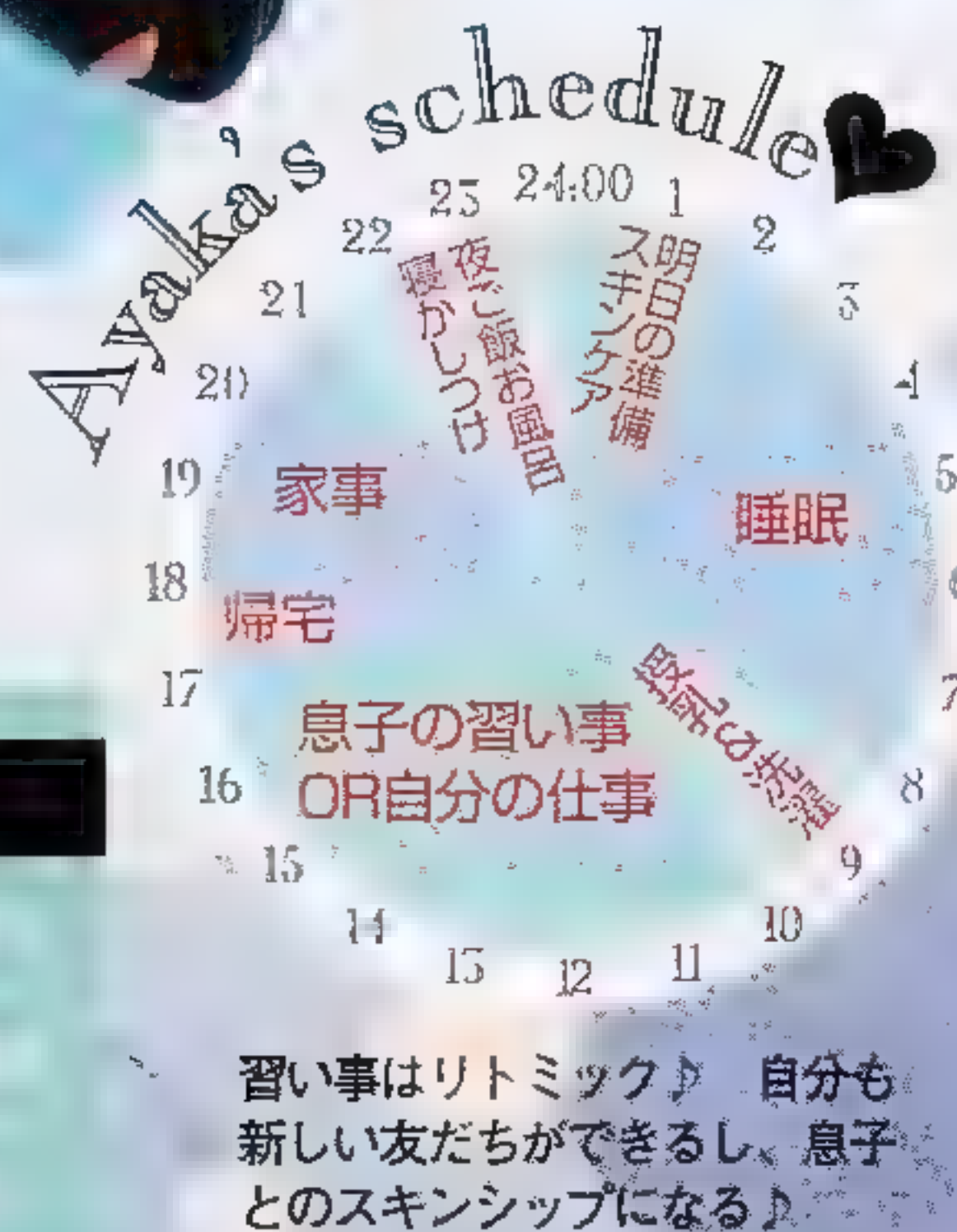


Answer

- ①160cm ②42kg ③86cm ④59cm ⑤85cm ⑥お味噌汁 ⑦シソ系 ⑧セロリ ⑨有吉反省会 ⑩ミランダ・カー ⑪息子とデート ⑫コーヒーフロート ⑬億ションを一括購入

30歳綾香の気づき♥

- 1.
- 2.
- 3.



宮下美恵

お料理教室を始めてから、小学校の役員会にリセミリの習い事に家事とさらに忙しくなった！ レシピを考えるのは大変だけど、生徒さんの言葉や笑顔が力になってるんだ♪

34歳

34歳美恵の気づき♡

1. 生活リズムを整えることが大切
2. 睡眠時間を確保する
3. 食事のバランスを摂る



リセミリが寝た22時過ぎからが、やっと自分の時間★ブログを書いたり気ままに過ごす♪

お酒も肉&魚も譲れないから野菜たっぷりメニューがカギ！

Beauty Rule 2

美容のために

酵素と豆乳を欠かさない！

もともとジムに通ったり運動するのが苦手♡ 食事は毎日するものだから、美容にイイものを食事で摂り入れてバランスをとってるよ♡

ひたすら毎日飲んでる酵素★ コレはクセがないしフルーティーで飲みやすい！



料理教室や自炊で豆乳を使わない日はない！ パスタ、カレー、卵焼きと何でも合う♪

ドラゴンフルーツ、完熟マンゴー&桃、アサイーにミックスベリーと色んな味をストック！



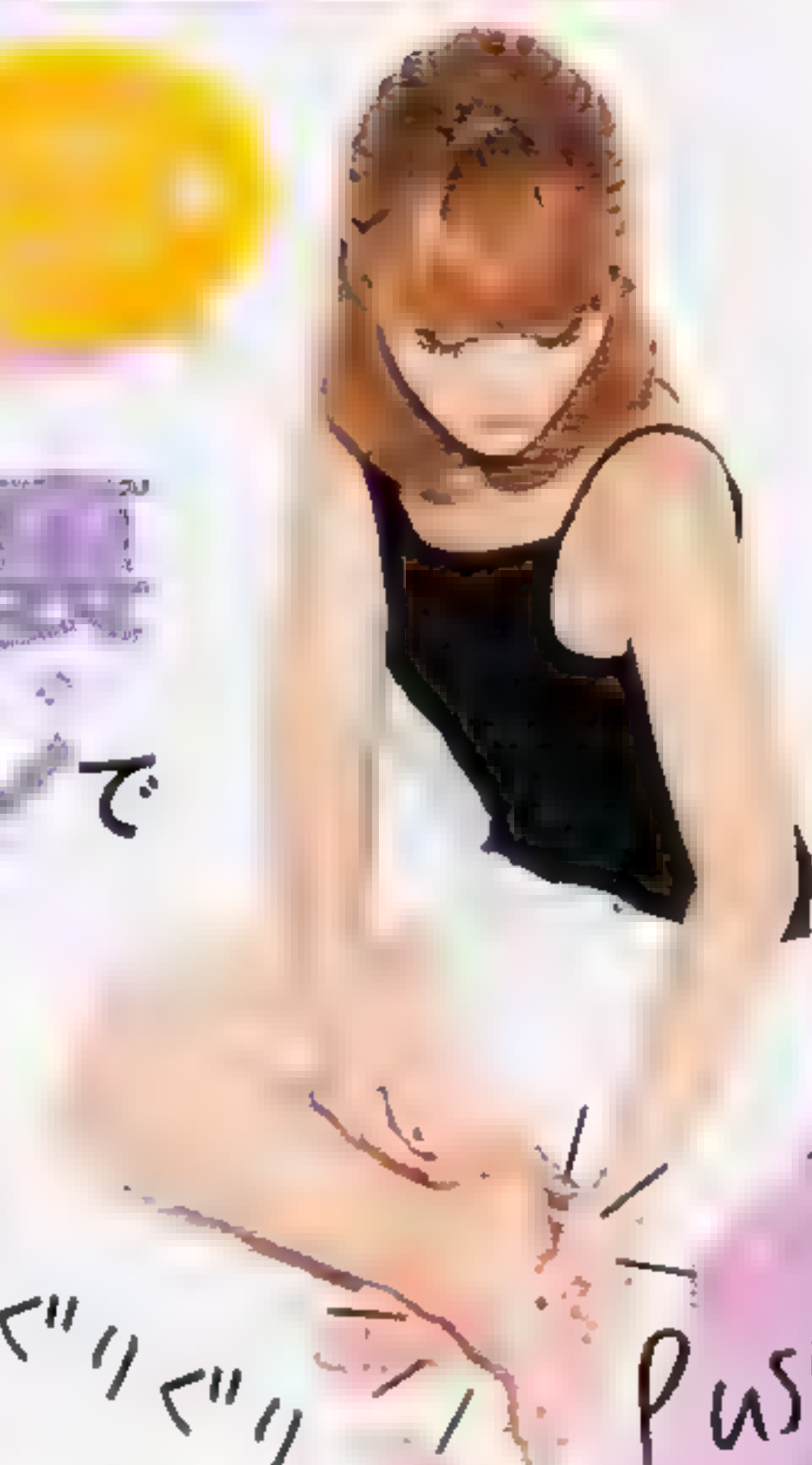
ミキサーで作るときもあったけど、豆乳や牛乳を入れて混ぜる粉末タイプは楽ちゃん★ 日々のカロリーを調整してる♪



Beauty Rule 4

温泉&足裏マッサージで疲労回復！

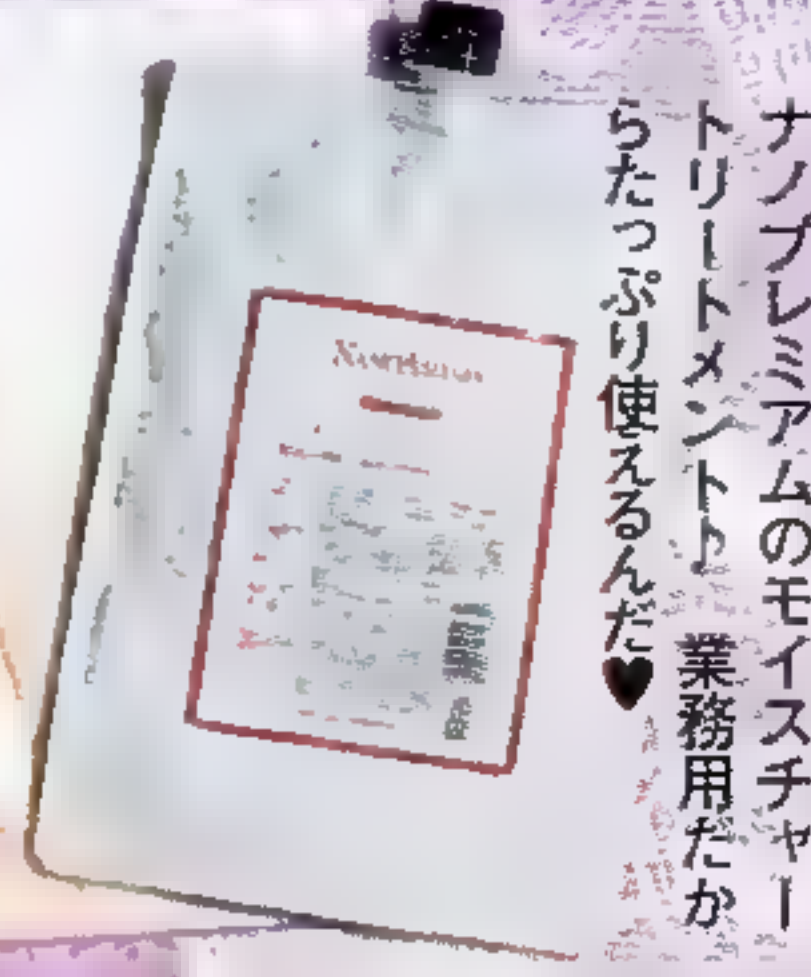
忙しくて家ではシャワーだけ♡ 週1~2回、隣のジムの温泉に行ってゆっくりしてる♡ リセに教えてもらった足裏マッサージをやってるよ★



Beauty Rule 5

短時間でもマッサージして頭皮を活性化★

昔より傷みやすくなったし、トリートメントの持ちも悪くなった♡ 頭皮も生きてるから、刺激を与え栄養を行き渡らせることが大事♡



ナノプレミアムノイスタチャートリートメントは業務用だからたっぷり使えるんだ♡

Answer

- ①153cm ②43kg ③389cm ④57cm ⑤86cm ⑥何でも♡ ⑦ホルモン ⑧くさや ⑨ロンドンハーツ ⑩特になし ⑪空を飛ぶ ⑫ラーメン ⑬どろあえず日本を出る！

新米アラサー 6人目♥

専属モデル (29歳/東京都) 独身・子供なし

加賀美早紀

専属モデルとしても新米の早紀です。私は表現すること
しかできないから、またこうやって表現できる場所にいられ
ることに感謝して、全力で色んな人たちの力になりたい♪

29歳

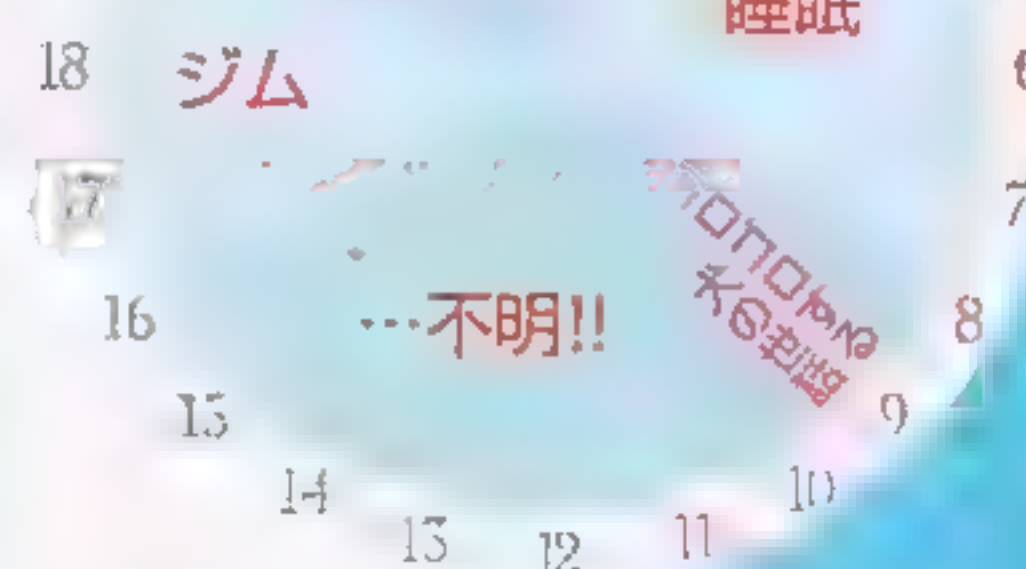
Answer

①164cm ②40kg ③80cm ④55cm ⑤81cm ⑥
ハンバーグ ⑦チョコ ⑧マヨネーズ ⑨旅系 ⑩
アンジェリーナ・ジョリー ⑪結婚したら子供と
旦那と友達と遊ぶ ⑫キルフェボンのイチゴタルト
⑬ハワイに家購入

29歳早紀の気づき♥

1.
2.
3.

Saki's schedule ♥



昼間は特に何もしてない (笑)。
ネイル行ったり友だちと遊んで
るかな。夏は海に行ったよ★

BEAUTY RULE
1

化粧水は パラベンフリーを 選ぶように♪

化粧水によく使われるパラベンなどの
防腐剤は、アレルギーや肌荒れの
原因になりやすいらしい。最近
は無添加のものを使っているよ★

ステイリッチは加
水分解ヒアルロン
酸やプラセンタな
ど14成分を配合し
た低刺激化粧水♥

Stay Rich
Hyaluronate & P-11 Collagen

今の自分を直視してコントロールすることが重要♦

BEAUTY RULE
2

毎朝カーテン開ける前に UVケア♥

今までなかったそばかすを発見して、徹底的に日焼
け対策をスタート。基本はアネッサで、持ち歩き
用にスプレー。SPFは最強指数の50が◎!

アネッサ パーフェク
トUVサンスクリーン
A+N (右) を塗っ
てコーセーサンカッ
ト (左) で顔や背中
をブロック!

shower~♪

BEAUTY RULE
3

上を向いて髪を 洗い首のシワを防ぐ!

小さいころからシャワーを浴びるときは、常に顔は
上向き! 背筋も鍛えられるし、シャンプーが顔に
かからないから肌も守られるんだ♪

BEAUTY RULE
6

ホットヨガで しなやかな 体を作る!

週1~2でジム通い。ランニ
ングとホットヨガのセットメ
ニューで、3時間半ずっと
動いている。体のライン
が柔らかくなってきた♪

Question

①身長 ②体重 ③バスト ④ウエスト ⑤ヒップ ⑥得意料
理 ⑦好きな食べ物 ⑧嫌いな食べ物 ⑨好きなTV番組 ⑩
理想の体型 ⑪世界最後の日はどう過ごしたい? ⑫世界最後
の日は何を食べたい? ⑬宝くじ1等が当たったら何に使う?

BEAUTY RULE
5

ジムのお供は クレアチンが 必須アイテム!

ついた脂肪を燃焼して、筋肉がつきやすくなるよう、
アスリートも取り入れているサプリで補強してる★
ランニングのあとに飲んでるよ!

Fight!!



クレアチンは肉や魚にも存在する
有機酸の一種。DNSのクレアチン
は近所の薬局で買ったよ!

BEAUTY RULE
4

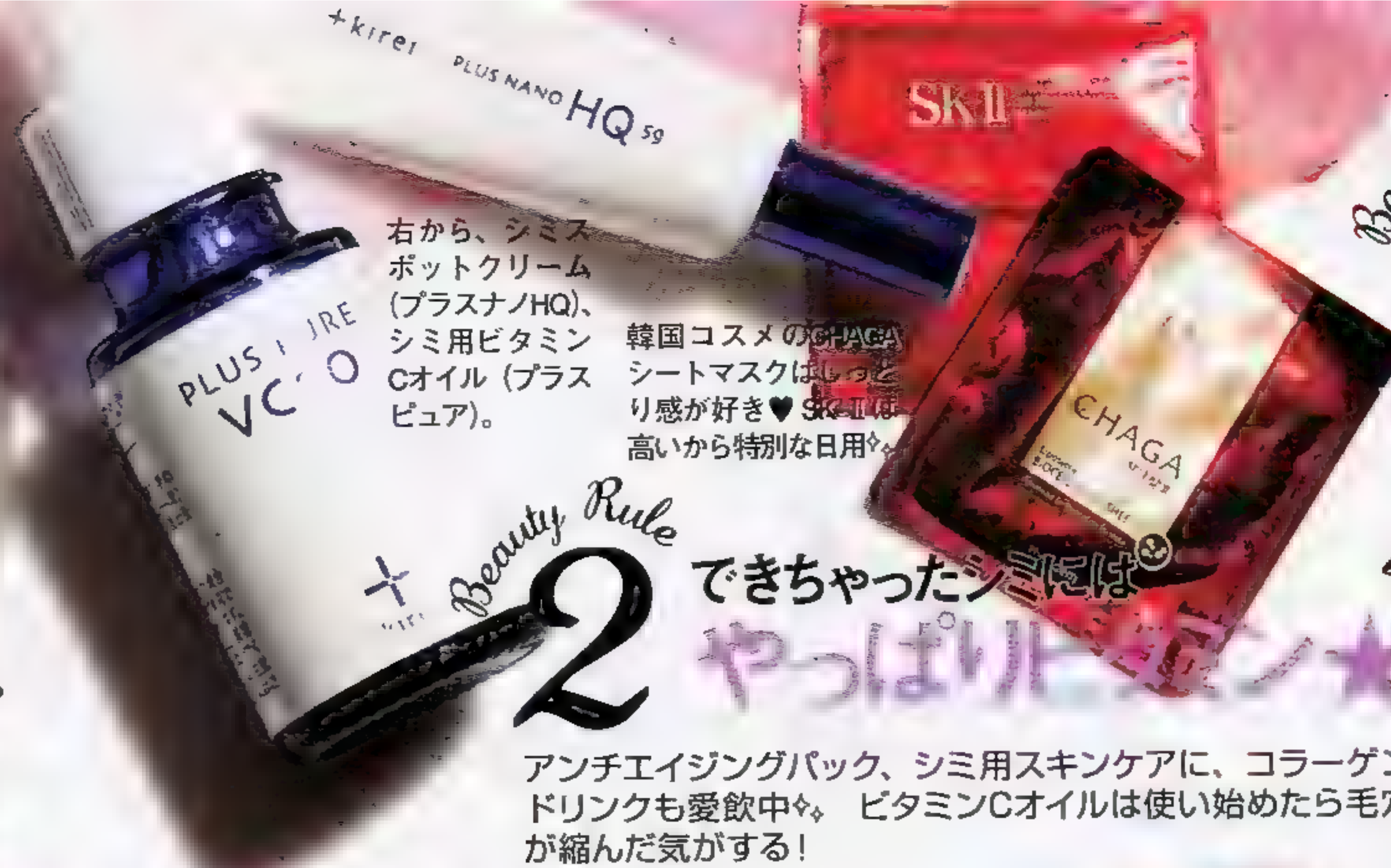
自分の裸を 全身鏡で毎日 チェック★

Check!

朝シャワーを浴
びる前の日課。ウエストやお尻、
フェイスラインや
鎖骨も徹底的に
見るの。前日より
肉がついてたらジ
ムで落とす!



pheromone
mum-mum♡



Beauty Rule
1
brushing♪

舌磨きと
ホワイトニング
で笑顔に自信を♡
年齢を重ねるほど、口元の印象が大事になって
うようになったの。口臭は舌ゴケが原因にな
るらしいから、毎朝ブラシとシートでケア♪



舌は舌ブラシと歯&舌みがきシ
ート(右2つ)で。外国製のホワイ
トニングシート(左2つ)はケア
が楽だし、3~5日でかなり白くな
る♡ 全部ネットで大量購入♪

Beauty Rule
3

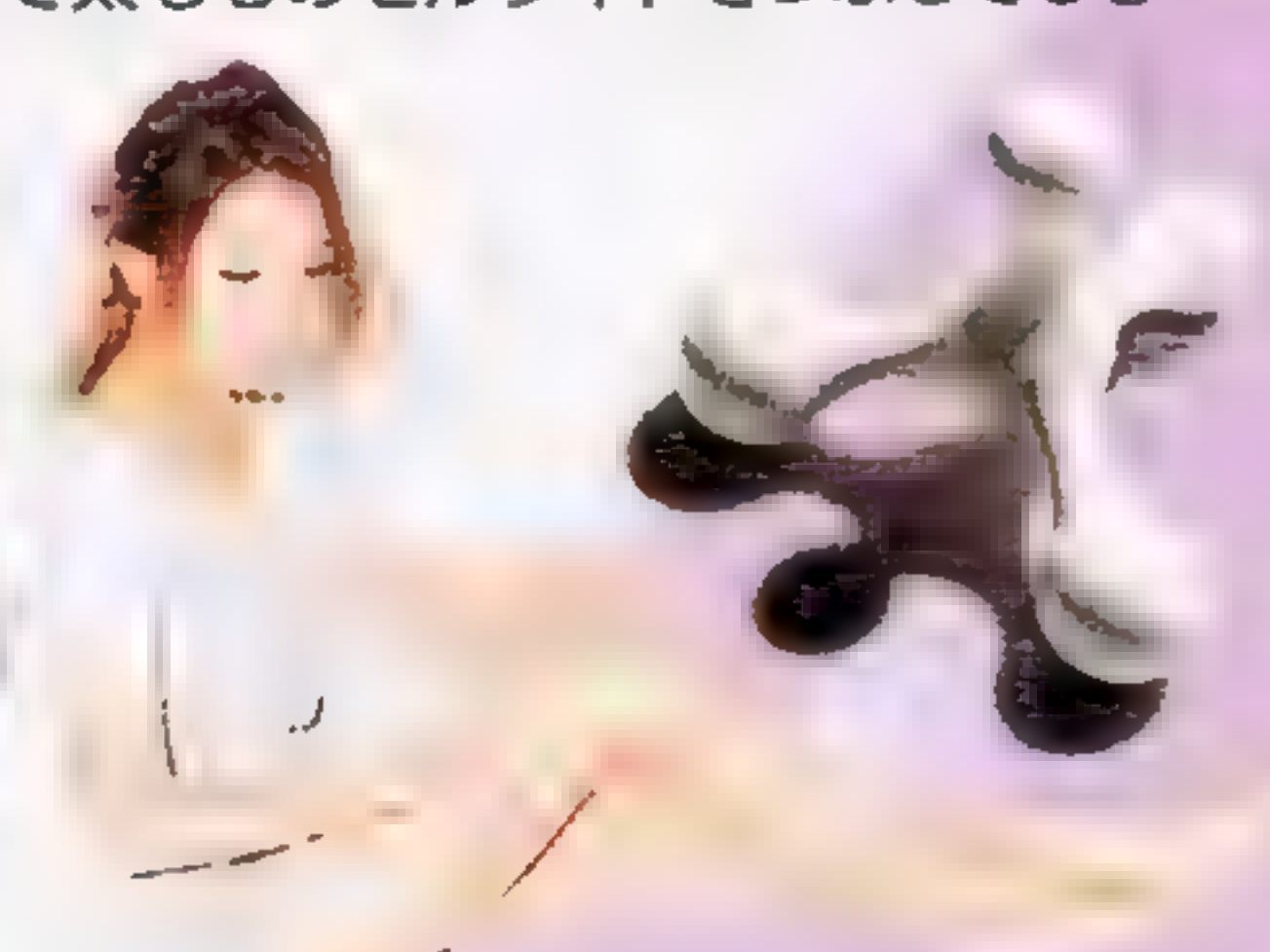
メス度の高い服を
着てスタイルキープ!

週1~3回はボディラインが出る服にハイヒ
ールを履いて緊張感を! 三十路はくすんで見
えるから、白や明るい色の服も着るよ★

Beauty Rule
4

1日のコリと一緒に
セルライトも
撃退!

毎晩湯船に浸かりながらマッサージ♪ 無印
のほぐしテトラでツボを押したり、カーブの部
分で太もものセルライトをつぶしてる♡



Beauty Rule
5

寝る前に
ヒップアップストレッチ!

ベッドの上で仰向けになってケツ筋
運動♪ 腰を浮かして脚を上げる
から腹筋、太ももが引き締まるし、
腰トレの効果も期待できる★

先輩アラサー3人目♡

ライター&TOKYO NADESHIKOプロガー
(34歳/東京都) 既婚・子供なし

水野祐香

自分もBBAだと認めるのはNG!
脳内からアンチエイジング革命

34歳

ライター、主婦、プロガーの顔を持つ祐香です! 仕事柄、若いコと接する機会も多いか
ら今流行ってるメイクやヘアを自分に落とし込んで、常にアップデートを追求してます!



ゴミ出しがあるから毎朝8時
には起きてる★ 仕事も朝方の方
がはかどるし今のリズムが◎♪

- 34歳祐香の気づき♡
- 1.
 - 2.
 - 3.

Beauty Rule
6
アラサーの肌荒れ
は処方箋に限る♡

荒れたと思ったらすぐ皮膚科(笑)。症状に合っ
たビタミン剤を飲む方が効果的だし♪ 吸収も
効き目も早いシナールは常備薬の一つ★

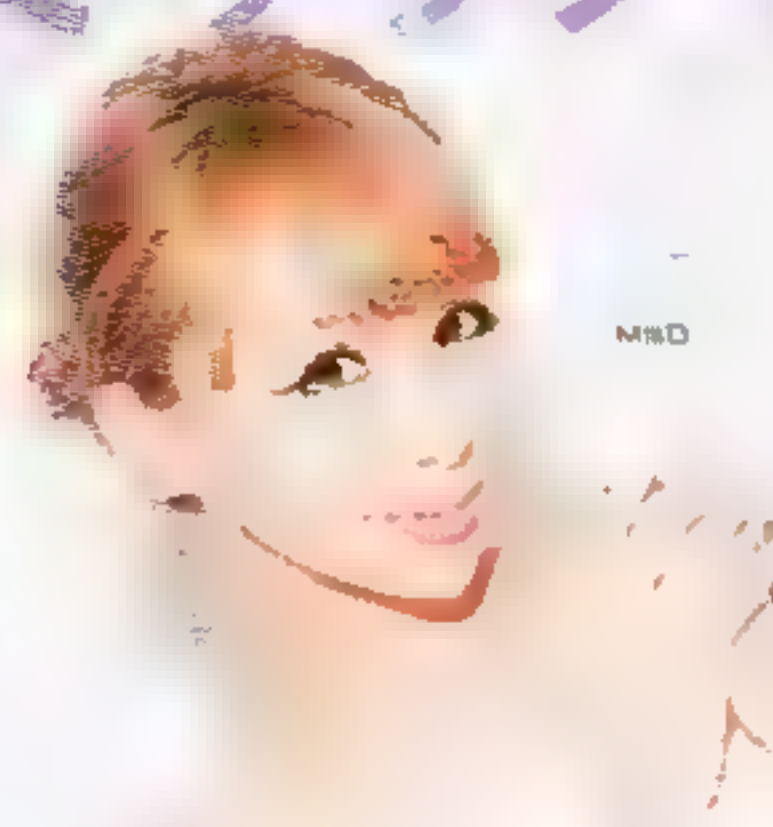


Answer

- ① 158cm ② 43kg ③ 77cm ④ 56cm ⑤ 85cm
⑥ ベベロンチーノ ⑦ 餃子 ⑧ 餅 ⑨ 同窓生
⑩ いな ⑪ 友達、旦那、ピカリ(猫) とめいば
い遊ぶ ⑫ お酒 ⑬ 今は車かな♡

Beauty Rule 2 ブリーチして傷んだ髪を M3Dでサラツヤ髪に♡

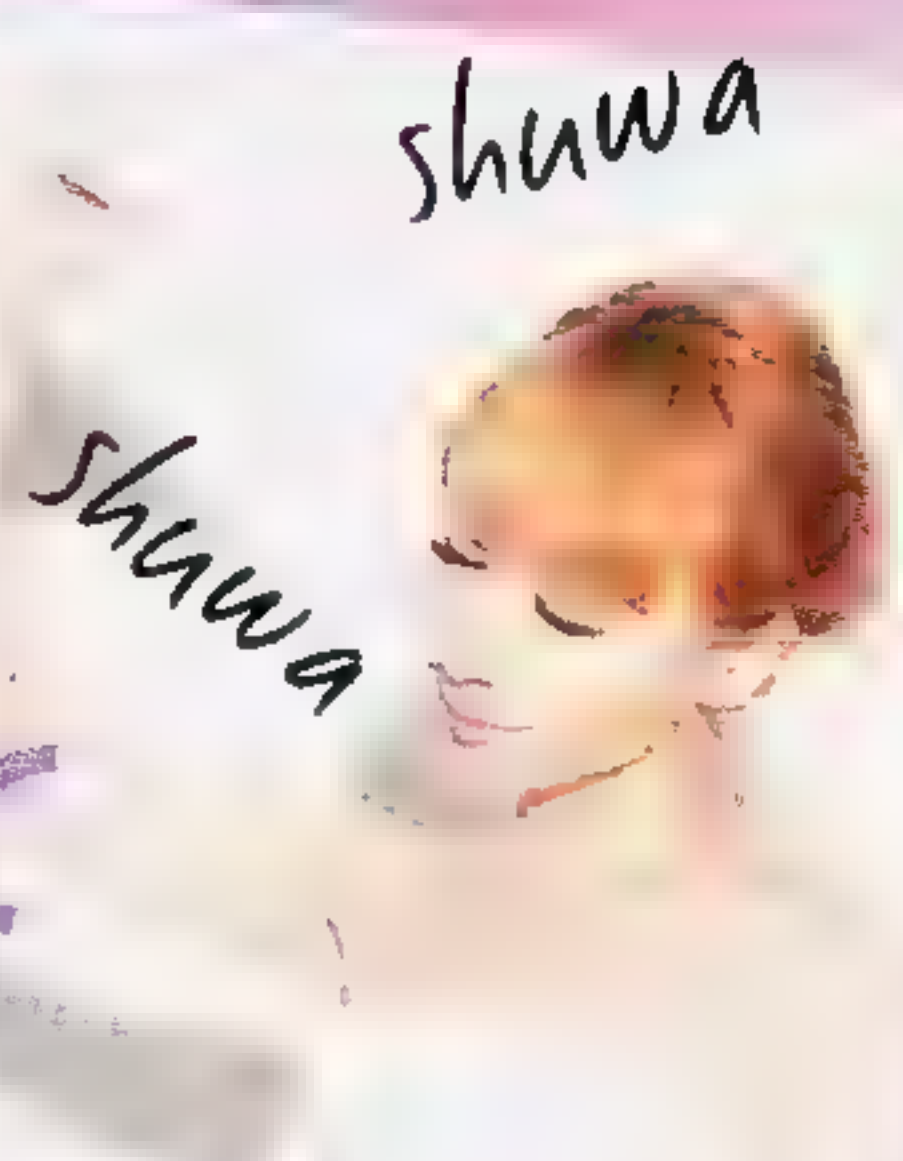
サロンで導入されてる美髪施術システムM3Dを受けて、ホームケアも始めた♪ ブリーチでチリチリした髪が初めて改善! ノンシリコンで安心♪



ドライヤー前に使うフィニッシングトリートメントと、シャンプー&コンディショナー♪

Beauty Rule 1 2ℓの炭酸水を大量にもらったけど炭酸が飲めないで、頭から浴びてる♡ 1回1本で血行も良くなるし、髪にもハリが出てきたよ★

お風呂上がる前に炭酸水を浴びて血行促進!



Beauty Rule 3 アンチエイジングにはH.G.H!

H.G.H X1 BLACK LABELは1日1~2回飲むだけで、私の通販会社でも今後販売予定だよ!



成長ホルモンの分泌を促してくれる若返りサプリメント。冷え性改善や代謝アップ、細胞の活性化などの作用で肌も髪も調子がイイ♡

Question

- ①身長 ②体重 ③バスト ④ウエスト ⑤ヒップ ⑥得意料理 ⑦好きな食べ物 ⑧嫌いな食べ物 ⑨好きなTV番組 ⑩理想の体型 ⑪世界最後の日はどう過ごしたい? ⑫世界最後の日は何を食べたい? ⑬宝くじ1等が当たったら何に使う?

自分の体はよく分かる歳になってチェックとメンテは怠らない♡



22時には寝たいけど、今は会社経営やアンチエイジング、サプリメントの勉強に費やしてる★

Answer

- ①147cm ②38kg ③79cm ④58cm ⑤80cm
⑥特になし アホカド ⑦数の子
⑧ヒルナンデス ⑨リエンの店員さんw
⑩好きな人と一緒にいたい♡ ⑪ワイン ⑫貯金

先輩アラサー4人目♡

美容通販会社代表& 木村歯科クリニック副院長 (32歳/東京都) 独身・子供なし

木村美和子

医師しか販売できない美容アイテムを広めたくて、ついに会社を設立! サイトは作り中だけど、9月には楽天にショップを出すのでぜひチェックしてみてください!

32歳

32歳美和子の気づき♡

- 1.
- 2.
- 3.

敏感肌用コスメの中でクチコミ1位だった、モーニユの洗顔、化粧水、乳液。サンプルで使って効果にびっくりして購入。洗顔フォームは少量でもこもこの泡が立って、洗い心地は最高♡



Beauty Rule 4 無添加&低刺激のスキンケアコスメで敏感肌を丁寧にケア♪

肌が弱いのでセラミド入りの敏感肌用基礎化粧品を使い始めたら、全然ピリピリしないし、化粧水の浸透も良くなって大満足♡

Beauty Rule 5 体型維持は置き換えダイエットと加圧でバランス良く♡

DHCのプロテインダイエット (右) は夕食、ドクターシーラボの美禅食 (左) は朝食代わりにしてる♪



1日1回の置き換え食は、飽きがこないように2種類♪ 筋肉がないから、2年前から加圧トレーニングにも通って体力作りも欠かさない♡

Beauty Rule 6 週に1日は顔と体のメンテDay!

30歳過ぎたら顔のたるみが急激に襲ってきた♡ 美容皮膚科の高周波施術とコルギでリフトアップ&小顔矯正! 体は加圧と温泉でケア♡

まなか

アンチエイジングを意識し始めて、
歳が出やすい手の美容もスタート!
年齢とともに清潔感が重要になる
気がするから、服や髪の「香りケア」
にも力を入れているんだ♪

28歳

28歳まなかの気づき♡

- 1.
- 2.
- 3.

Beauty Rule

EMSで頭皮を活性化!

頭皮の筋肉をほぐすとリフトアップにつながると友だちに聞いて購入。使った直後にフェイスラインがスッキリするからオススメ!

海外の製品で、美容室とかで取り扱ってるみたい。育毛剤の浸透を促すイオン導入機能付きで使い勝手がいい★

Beauty Rule

婦人科のサプリメントで体調管理を★

生理痛や生理前のむくみが気になり出して飲み始めたの。不足しがちな酵素やビオチン配合のサプリ★ 月経時期の不調が軽くなって嬉しい♪

Beauty Rule

1年通してオイル美容でむっちり肌に♪

乾燥肌だから夏でもオイルケアが必須。顔はスキンケア最後の「フタ」用ではなく、直前に使うと保湿の浸透が格段に上がる方法を実践中★

クラランスのフェイスオイル、ボディオイル (右&中央) はお風呂から上がる前にオン。ミレイのエクセレントオイルはスキンケアの最初に使ってるよ。

洗顔直後に使うコスメデコルテ化粧液。つけ心地は軽く、肌につけるとモチモチする♡

寝る間にリフトアップしてくれるフォーミングマスク。翌日の化粧ノリが全然違う!

集中美白美容液の「コスメデコルテホワイトロジストMX」はスキンケアの1番最後に★

Beauty Rule

スキンケアの工程に時間をかけるように♪

昔はメイク落としも雑で、化粧水もパバッとつけて終わりだった。じっくり効果を実感しながらやったら、肌が確実に変わってきた。

Beauty Rule

肌診断を受けて基礎化粧品を見直し!

肌トラブルが増えて受けたら、たるみや乾燥よりも血行がめっちゃ悪いことが判明。定期的にチェックして原因を探るのは大事!

化粧水・乳液・クリームをコスメデコルテAQMWシリーズに変更。保湿力とアンチエイジング効果が高い美白スキンケアラインで、軽いテクスチャーなのにしっかりと肌触り♡

AQMW

AQMW

洗顔フォーム

COSME DE CORTE WHITE SUITANCE PREMIUM WASHING FOAM

ipsa

Tゾーンやアゴの毛穴は、イプサルミナジングクレイで週1ペースでケア

Beauty Rule

泡洗顔パックで毛穴レスの肌

コスメデコルテバイタルサイエンスプレミアムウォッシングクリームは泡立ちクリーミー。

洗顔フォームをたっぷり泡立てたらしばらく置いて洗い流す。普通の洗顔より毛穴の中の汚れを落として、黒ズミが目立たなくなる★

二日酔いが抜けなくて去年とは違う体だって痛感した。

shuwa

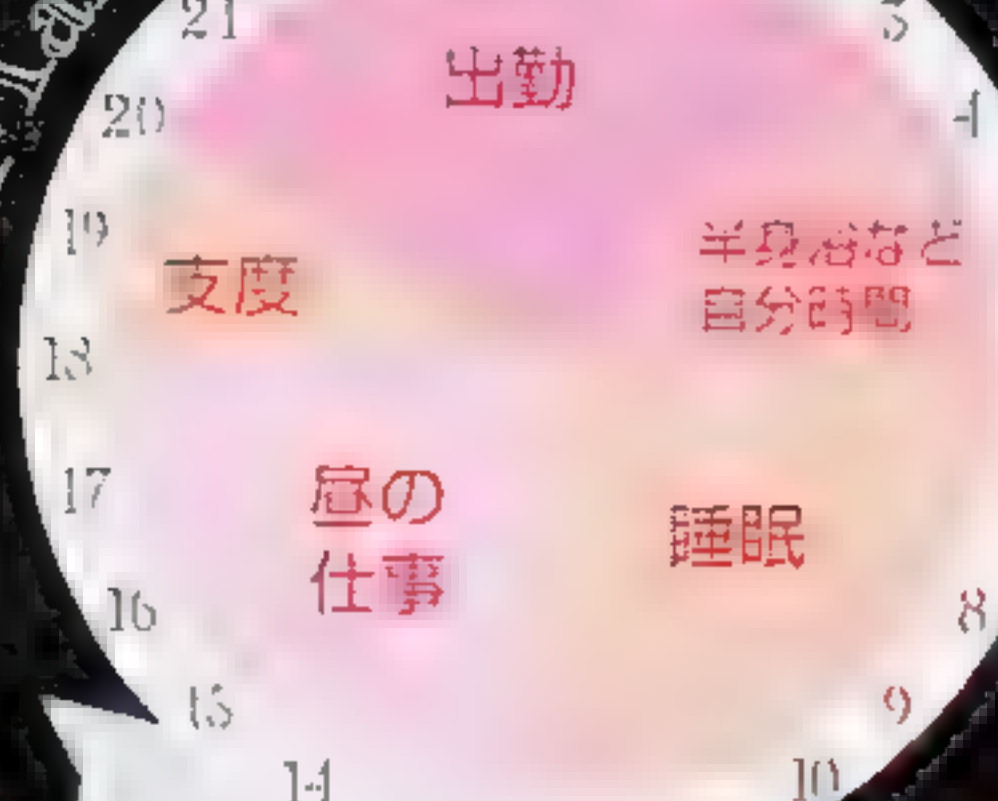
shuwa

Beauty Rule

肌に違和感を感じたら炭酸ミスト♡

顔色が悪いと思ったらコレ! スキンケアの間やメイクの途中で使うと、肌にツヤとハリが出る。自宅用は特に勢いが強く、気持ちいい♡

Manaka's schedule



Answer

1 155cm・2 43kg 3 81cm・4 68cm 5 83cm 6 春巻き 7 和食 8 フォアグラ 9 お笑い全般
10 長澤まさみ 11 食べ過ぎて飲んで騒ぐ 12 肉料理 13 会社に投資&海外旅行

よ、ブランド物のバッグよりもツヤのあ

潤い、StayでRichな素肌へ

StayRichはシートマスクがいらない、
お風呂やキッチンで使える化粧水。
寒くなる冬前に急いでGETしてね♡

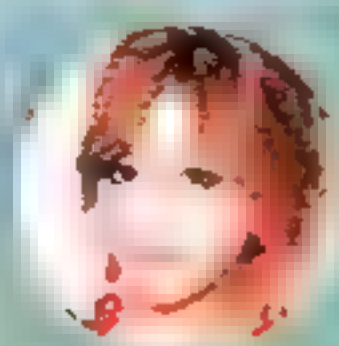
PHOTO: Gaki Chayama (ORS)
HAIR&MAKE: Satoru Ishida (infima)

専属モデル(29歳/東京都)
独身・子供なし
加賀美早紀

全成分はこちら♡

水、BG、グリセリン、DPG、PEG/PPG/ポリブチレングリコール-8/5/3グリセリン、ペンチレングリコール、ベタイン、エタノール、ヒアルロン酸Na、加水分解ヒアルロン酸、プラセンタエキス、加水分解コラーゲン、ハチミツ、アルブチン、アスコルビン酸Na、トレハロース、スクワラン、セラミド2、コメ発酵液、ユビキノン、パルミチン酸レチノール、水添レシチン、ジグリセリン、コーン油、ジラウロイルグルタミン酸リシンNa、グリチルリチン酸2K、ダイズステロール、PCA-Na、乳酸Na、アルギニン、レシチン、アスパラギン酸、酢酸トコフェロール、ポリクオタニウム-51、PCA、フェノキシエタノール、ヤシ油アルキルグルコシド、カプリルグリコール、グリシン、アラニン、水酸化K、PEG-20ソルビタンココエート、PPG-4セテス-20、セリン、ローズマリー葉エキス、パニン、トコフェロール、イソロイシン、トレオニン、プロリン、ヒスチジン、フェニルアラニン、カミツレ花エキス、グラウシン、セイウオトギリソウ花/葉/茎エキス、フコポダイジュ花エキス、ヤグルマギク花エキス、ローマカミツレ花エキス、トウキンセンカ花エキス、カルボマー、アセチルテトラペプチド-17、コロイド性白金

美容成分で美肌



ヒアルロン酸
保湿力が高く、肌の水分を保持する働きがあります。



アスコルビン酸
肌のターンオーバーを促進し、シミ・そばかすを防ぎます。



セラミド
肌のバリア機能を高め、乾燥を防ぎます。

購入はココ♡

<SR保湿化粧水200mL> StayRich ¥2,380(税込)

株式会社フレンズ

☎ 03-5363-5131

<http://item.rakuten.co.jp/ritchi/stay-01/>



楽天市場にて、ステイリッチ

楽天 ステイリッチ

検索



2014年9月号

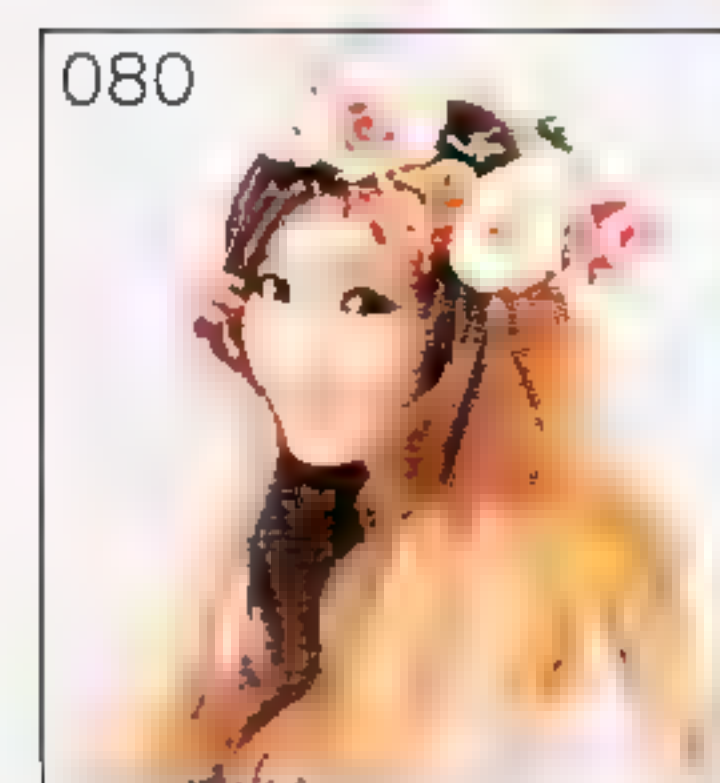
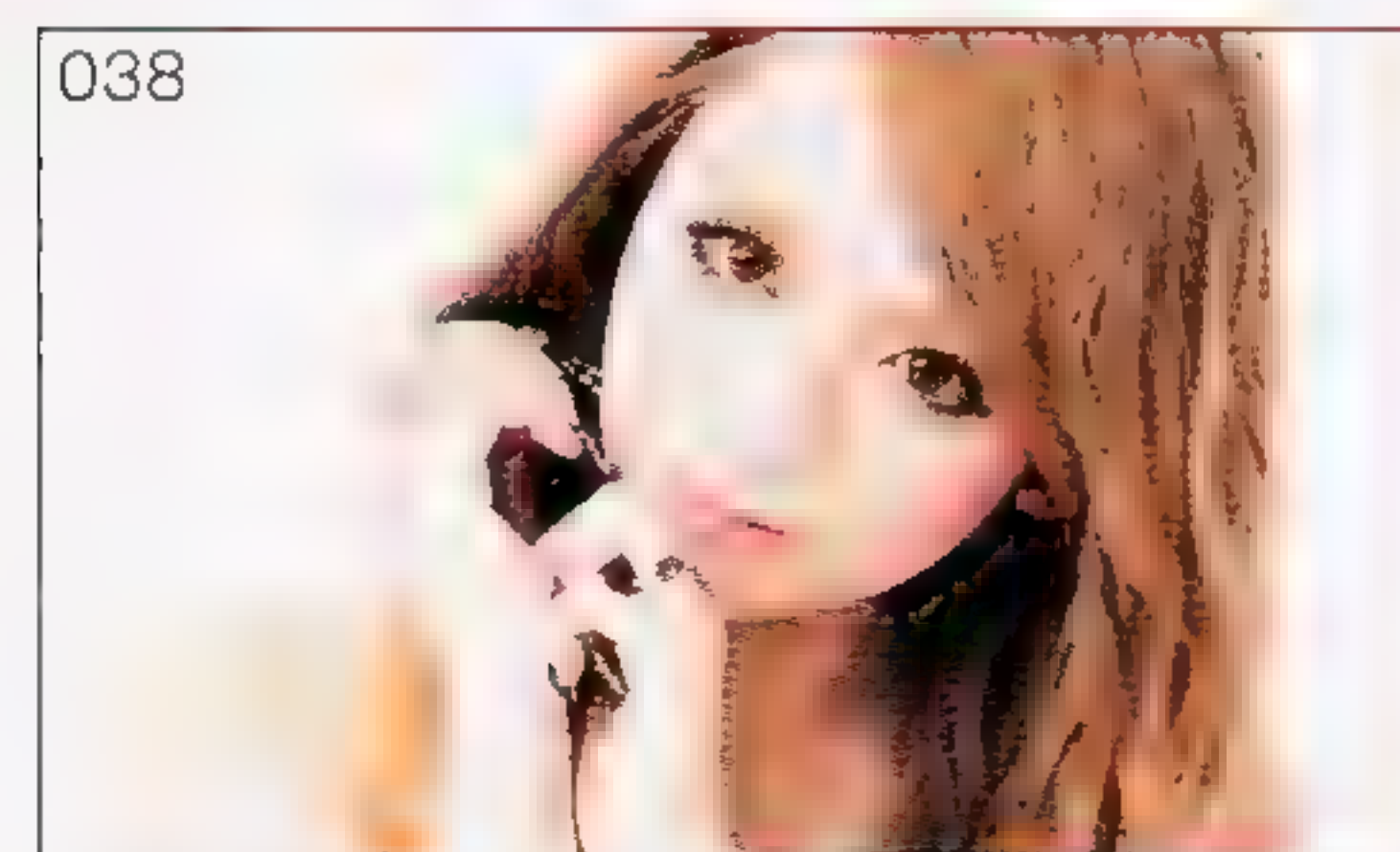


COVER STAFF

PHOTO_Masaki Sone (PEACE MONKEY)
MODEL_Sayaka Araki, Keiko, Rina Sakurai,
Kanae Sugiyama, Saki Kagami
HAIR&MAKE_Sam(Addict Case)
STYLING_Yoko Tsutsui (PEACE MONKEY)
DESIGN_Mutsumi Sawada

CLOTHES

(さき)ツイードノーカラーロングコート¥9,250、白ロングカットソー¥5,084、黒レザータイトスカート¥5,547、多連パールネックレス¥3,232/すべてRESEXXY 渋谷109店 (かなえ)白シフォンシャツワンピース¥6,010、ツイードタイトスカート¥5,547、ビジュネックレス¥3,232、黒ショートブーツ¥11,102/すべてRESEXXY 渋谷109店 リボン/スタイリスト私物 (りな)黒ファージャケット¥10,176、ツイードコクーンワンピース¥6,936/すべてRESEXXY 渋谷109店 リボンカチューシャ、パールイヤリング/ともにスタイリスト私物 (さやか)ツイードジャケット¥8,314、シフォンラップルトップス¥5,547、白ハイウエストパンツ¥7,399、1粒パールピアス(参考商品)、黒エナメルウェッジパンプス¥11,102/すべてRESEXXY 渋谷109店 (けいこ)黒デザインネックトップス¥4,621、ツイードショートパンツ¥5,547、パールサスペンダー¥3,695、ストーンチェーンブレスレット¥1,834/すべてRESEXXY 渋谷109店



CONTENTS

- 001 Delyle NOIRでいつも新しい私になる
002 次世代オーガニックオイルシャンプー
Orgenoa応募者全員プレゼント!!!

- 004 髪に選ばれるのはDelyleを愛した人
006 アラサー女子のたしなみ♡
第1回 サラサロン 縮毛・くせ毛用トリートメント&スタイリングジェル

- 007 私たちの最愛♡SEXYブランド RESEXXY
008 誰もが真似できる♡読むだけで意識が高まる♡



今始めないと後悔する アラサー美容ルール133

- 024 強いStayでRichな美人へ♡
026 秋服速報!! お姉さん流に
着こなす注目6ブランド♡

RESEXXY Delyle NOIR DaTuRa LIP SERVICE DURAS EmiriaWiz

- 034 総額約200万円相当が124名様に当たる!!
復活記念!! 豪華プレゼント♡
038 その「イタイメイク」今こそ変えどきです!

古メイクアップデート術!!

×囲みライン ×厚塗りマット肌 ×バサバサつけま

- 048 こっくりブラウンとこなれ感のあるグラデカラーが今のお姉さんたちの気分でした♡
ヘアカラー見本帳&アレンジレシピ
057 最新ヘビロテ小物Snap

- 064 とっておきの前日の、とっておきのお手入れに♡

- 066 楽しい夏の思い出には汚肌というオマケがついてくる!!
夏の終わりのUV反省会♡

- 064 トリートメントエッセンス美103でS字BODYになる♡

- 071 誰にも気づかれずに、こっそりダイエット!!

YA SE FU KU♡

- 072 もう、ただ細ければいい時代は終わった!!

アラサーに効くヤセ技46!!

- 078 莉菜がカラダを張って体験しました!!
理想のボディラインを作るDi-Lipo♡

- 080 次号はさらに進化して戻ってきます♡

早川沙世、たたいま修行中!!!

- 084 すれ違い様に振り返られるイイ女でいたいから!!
私と香りの最愛方程式55♡

- 088 さりげなくイイ匂いがするだけで、ワンランク上の女になる♡
We LOVE Bokily♡

- 089 0~12歳の子どもを持つお姉さんの子育て事情とライフスタイル★

姉mamaたちの現在地

- 097 アラサーの社会科見学No.1 デパートのお仕事ってどんなもの?

- 098 忙しくても自然に集う場所には癒しがある!
お姉さん世代が夢中の女子会Spot!!!

- 103 MAME大阪心斎橋院で憧れの小顔を手に入れる!!

- 107 オトナになって安い服を着てたら恥ずかしいと思ってた

安く見せないお姉さんのプチプラStyle

- 112 実はアラサーのまぶたのたるみも解決!!

知らないプチ二重でナチュラルでも盛れる目へ♡

- 115 知らないよりも知っておいたらちょっとイイコトがあるかもしれません。
お姉さん新聞♡

- 116 第6回 山田るり子さんに相談ナデシコ!?

- 118 女社長5人の成り上がりStory♡

- 120 高須幹弥先生が解説!!

- 121 クマの種類とその対策♡

- 122 夏の終わりのUV反省会♡

- 124 晩夏→秋、お姉さんのLOVEネイル

- 126

- 136 読者モデル応募シート

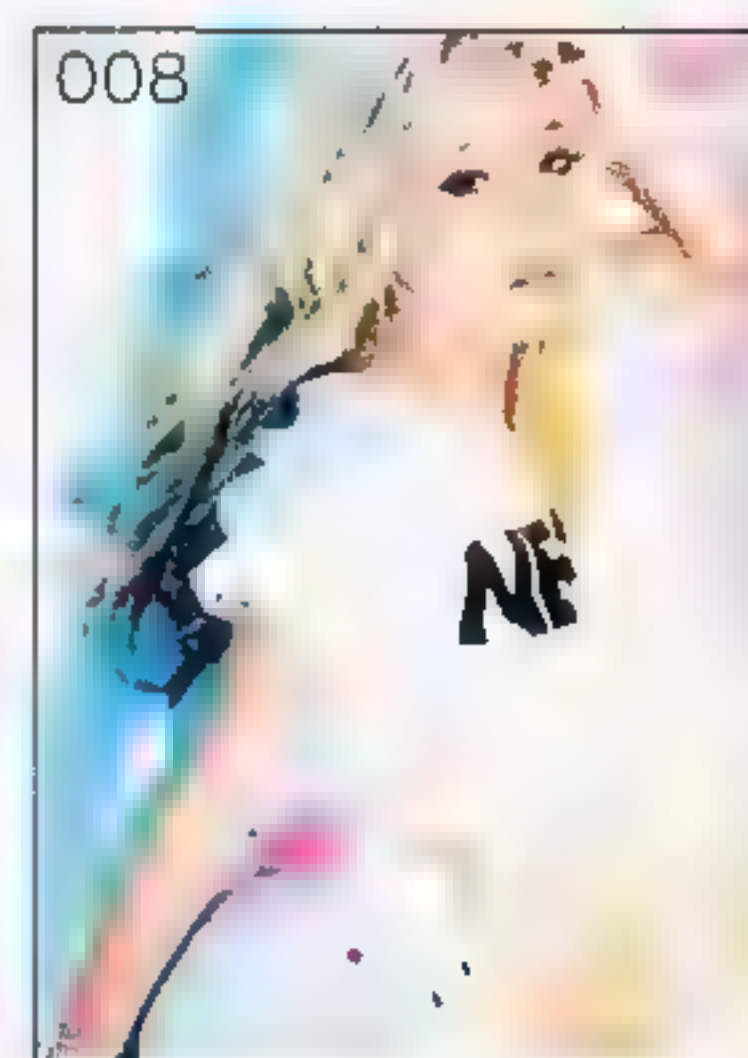
- 139 最新Entame虎の巻

- 140 INFORMATION

- 142 新連載! 下田美咲がお姉さんの悩みや苦悩を救済!!
ミサキ式アラサー病の処方箋♡

- 143 この秋、服も小物もそろえてLuxuriousに
Delyle NOIR

- 144 次号予告&撮影協力店リスト



RESEXXY

強気、なのに女っぽい。甘辛の二面性を持つリゼクシーのスタイリングは大人の色気を引き出し“デキる女”を演出してくれるはず♡



甘辛小物をあえてMI
Xさせればレディなワ
ンピもこなれて見える

スパイシーなブラック小物とバ
ールアクセの合わせが技あり。
デニムワンピース ¥6,010、ハ
ット ¥3,695、バッグ ¥7,399、
パールネックレス ¥3,232、パ
ールブレスレット ¥1,834/す
べて RESEXXY 渋谷109店
ツイードショートブーツ ¥12,80
0/ESPERANZA 渋谷109店

Tシャツ×ショーパン
のシンプルスタイルな
のに大人の色気が

ヌケ感のあるシルエット作りが、
定番スタイルをお姉さんらしく
セクシーに格上げ。ロゴプリン
トタンクトップ ¥3,695、ニッ
トカーディガン ¥6,473、タッ
クショーツ ¥5,547/す
べて RESEXXY 渋谷109店 ニ
ーハイブーツ ¥14,800/ESP
ERANZA 渋谷109店



モノトーンなのに重
くないのはゆるニッ
トのシルエットありき

胸元の広いカッティングと薄手
ニットの軽さが女らしさをアップ。
ボーダーニット ¥6,010、スキニ
ーパンツ ¥9,250、クロコショル
ダーバッグ ¥7,399、アンゴラベ
レー帽 ¥3,695、サングラス ¥
2,769、ビジュールピアス
¥1,843、ローファー ¥9,250/
すべて RESEXXY 渋谷109店

さん流に着こなす 6ブランド♡

う違う、でも攻めの心も忘れない、姉 ageha 流の最新着こなし術をお届けします♡

Craze Studio EDIT&TEXT_Haruka Noda

Delyle NOIR

今季のデイルノアールは60's感漂うクラシックなアイテムが魅力♡ お姉さん世代が着てこそ、女らしく上品に魅せてくれるよ♡

「Delyle NOIR」のコンセプト

シンプルなのに豪華さも感じられるセットアップはシーンに合わせて見せる姿を変えてくれる。大判シルエットが新鮮♡ ツイードジャケット¥10,800、ショートパンツ¥5,750、中に着たトップス¥4,500、ネックレス¥2,500/すべてDelyle NOIR渋谷109店



素材も形も柄も、女であることを最大限に引き出してくれるセットアップ。存在感の強いこんなアイテムはノンアクセでヌーディーに着こなして。チェックペプラムトップス¥5,900、タイトスカート¥4,900、ハット(参考商品)/すべてDelyle NOIR渋谷109店 グローブ/スタイリスト私物

まだまだ暑いけど、秋のトレンドをいち早くお届け!!

秋服速報!!

お姉 注目

今からでも着られる秋の新作服をお届け。今回はお姉さん世代の魅力を最大限に引き出してくれる6ブランドをピックアップ!! 若い頃とはも

PHOTO_Junji Moroi(ROOSTER) STYLING_Yoko Tsutsui(PEACE MONKEY) HAIR&MAKE_Yuko Hazama(Addict Case) MODEL_Sayaka Araki,Saki Kagami,Kanae Sugiyama THANKS_Film

DaTuRa

ヌケ感のある中に、上品さを醸し出す。デイリーに使えるアイテムなのにエレガントに見せられるのはダチュラの服だから♡

ダーリンサイズの
ニットをゆるく
セクシーに魅せて

思わず触れたいくなるようなふわふわのニット、ファーのポケット、そしてやわらかそうな肌。ヒールよりもスニーカーと合わせて気取らないナチュラルな女性を演出して。ファーポケット付きニット ¥7,900 / DaTuRa 渋谷109店 スニーカー/スタイリスト私物



露出もヌケ感もすべて
味方につけられる今
だから美人に見える

ヌーディーなのに締まって見えるのは、お姉さん世代ならではの色気とオーラがあるから。小物で飾るよりは髪や肌の存在感を主張して。シャギーニットカーディガン¥6,500、花柄ペブルムキャミソール¥5,500、花柄タイトスカート¥5,500/すべてLIP SERVICE

LIP SERVICE

シックな色合いなのに魅惑的に見えるのはリップサービス特有のキレイなシルエットのおかげ♡ 60'sのクラシックなコーデが楽しめるよ。

スパイシーな小物を合わせて
媚びない女風に

女らしいコーデはカジュアルダウンさせてデイリー感を♡ カードガン¥5,500、ビスチェ¥3,500、スカート¥6,000、ショルダーバッグ¥6,000/すべてLIP SERVICE ローファー¥7,900/ESPERANZA 渋谷109店 ニット帽、ソックス/ともにスタイリスト私物



DURAS

カジュアルな中にも女らしさを魅せるのが今季のデュラス。エレガントさを光らせながらトレンドも押さえたいいとこ取りスタイル♡



シックなカラーでまとめるのが今年っぽいワンピーススタイル

シックなモスグリーンなら甘いシルエットのワンピースもかわいくなりすぎず、引き締まるよ。マイクロミニ丈×レトロ感のあるブーツがトレンドの60's感も演出してくれる。ワンピース ¥8,900、配色ショートブーツ ¥12,800/ともにDURAS
ピアス/スタイリスト私物

トレンドのスエットは女性らしいアイテムでまとめて華やかに

シンプルなロゴオンリーのトップスが主役なら存在感の強いボトムスで引き立てて。タイトなシルエットでまとめれば大人っぽい。イニシャルスエットトップス ¥6,500、チェックタイトスカート ¥6,900、ビジュアピアス ¥2,500/すべてDURAS
S 眼鏡/スタイリスト私物



ボーイッシュなスタイルにはレースがセクシーに映える


インナーをレースにするだけで秋の定番スタイルがこんなにセクシーに♡ 大振アクセも忘れずに。レザーライダースジャケット ¥48,000、レースカットソー ¥4,900、ダメージデニムパンツ ¥9,800、スエードバッグ ¥12,800、パールピアス ¥2,500/すべてDURAS

アクセ感覚の服だからこそモノトーンでもゴージャスに

ガーリーなシルエットなのに甘過ぎないのはチェーンをあしらったパイピングと、スタッズバッグのスパイシーさがあるから。この秋マストなクラシックさも押さえたスタイル。ニットセットアップ ¥24,500、スタッズバッグ ¥37,905 / すべてEmiria Wiz (Voyage)

Emiria Wiz

ジュエリーのキラキラした輝きを服で表現したエミリアウィズ。どんなに冴えない気分の日だって、まばゆく飾ってくれるよ♡




Puff sleeve roomwear

少し丸みのあるレースのパフスリーブは
透け感あって涼しげ♪タイトスカート
の中にはインナーパンツがついているの
で安心してリラックスできる優秀設計！
ジップタイプなので海にも羽織って行け
ちゃう♪ レースパフスリーブセットアップ
¥6980 円 / シークレットキー



Flower lace roomwear

フードとポケットにあしらわれたミルキーピ
ンクの透かしレースが女の子が好きなポイン
ト！ボトムはミニスカートとロングのどちら
でもOKなタイプ♪(写真はロングスカートを
合わせております) フラワーレース切り替え
セットアップ ¥6980 / シークレットキー



Happy room wear
For you

いつでも可愛く居たい女の子の為のルームウェア ～シークレットキー～

SECRET KEY

彼との特別な時間、美を維持する為の美容タイム、充実した趣味の時間、一日の
疲れを癒すリラックスタイム etc、、大切な時間を過ごすあなたのお部屋をワン
ランク上の空間にする為の秘密の鍵をお届けします♪



The roomwear
for the girl
anytime to be lovely ♡



Mermaid
Long skirt

ミニスカートが苦手な方に！キレイな美脚ラインを作ってくれるロングスカート！
マーメイドロングスカート（スカートのみ） ¥3980 円 / シークレットキー

Flower lace
roomwear

ホワイトスウェットにフラワーレースのポイント使いが女心をくすぐるデザイン。ボトムはミニとロングどちらでも OK なデザイン！（写真はミニを合わせております）
フラワーレース切り替えセットアップ
¥6980 / シークレットキー

INFOMATION ♠

Webstore 最新情報は公式サイトで CHECK ♡

<http://www.secret-key.net>

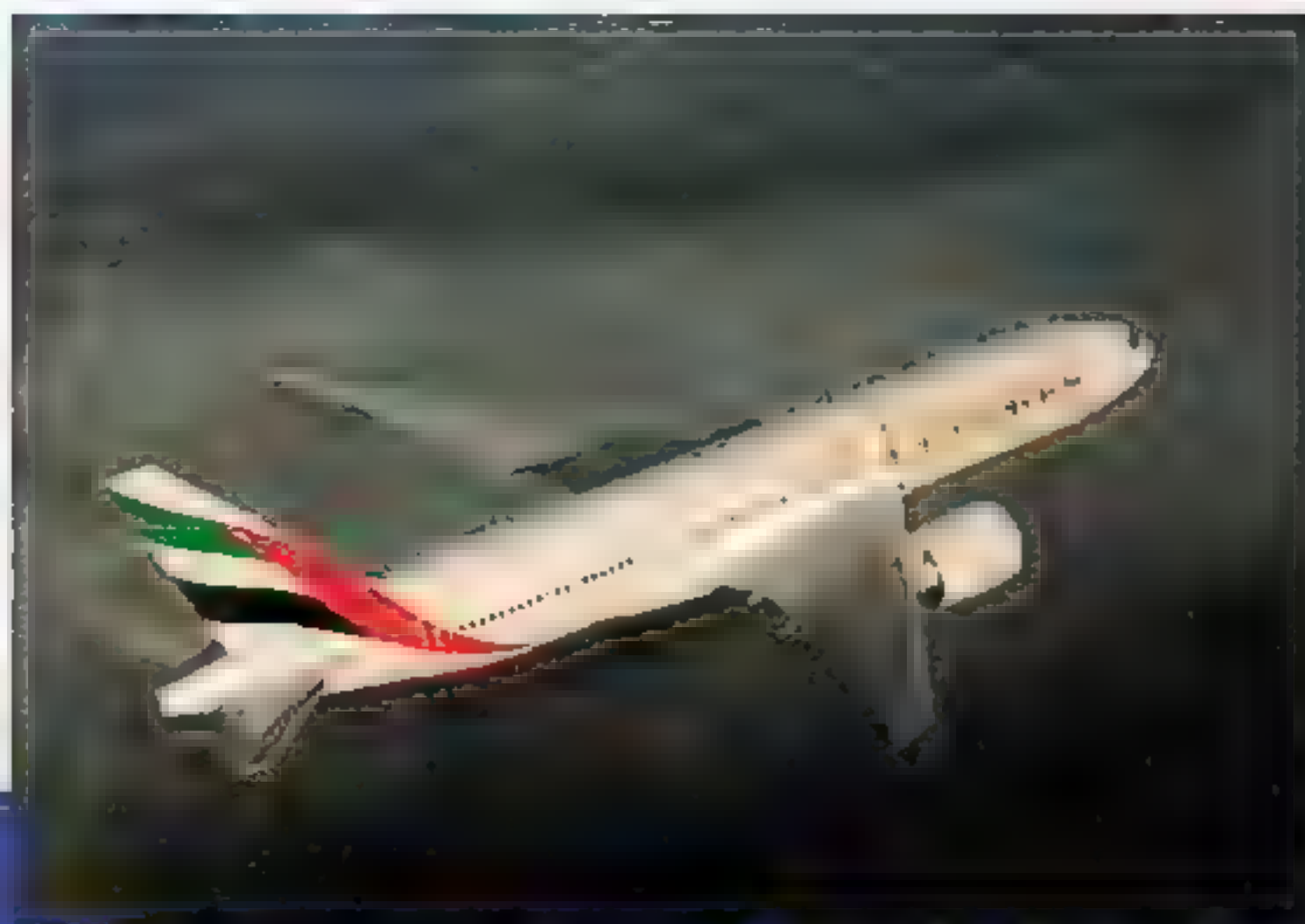
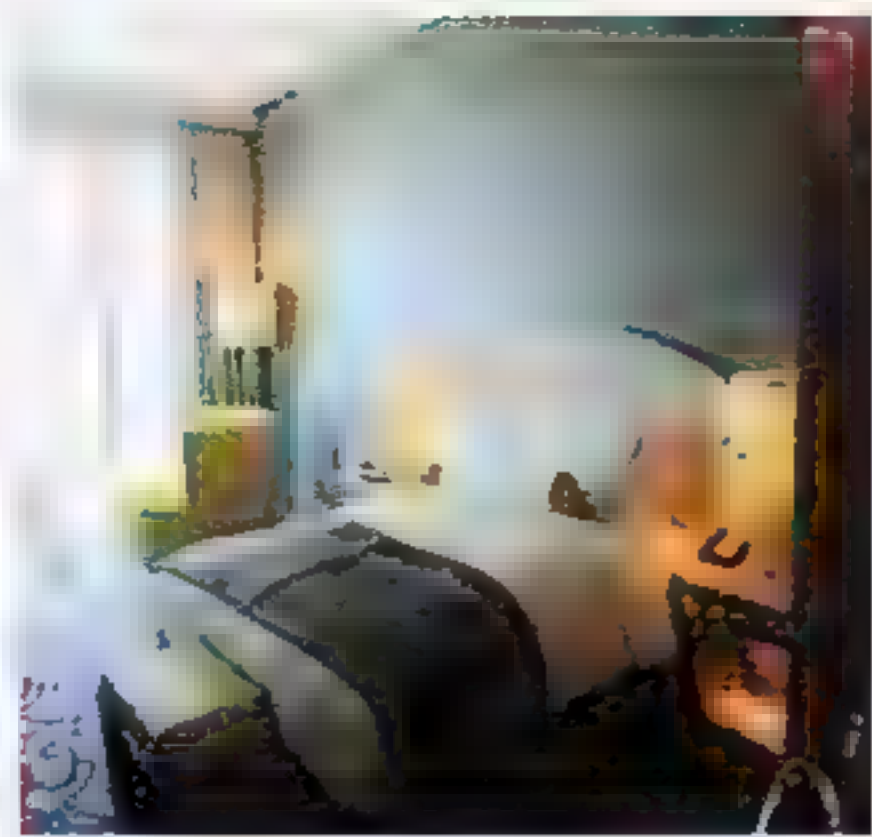
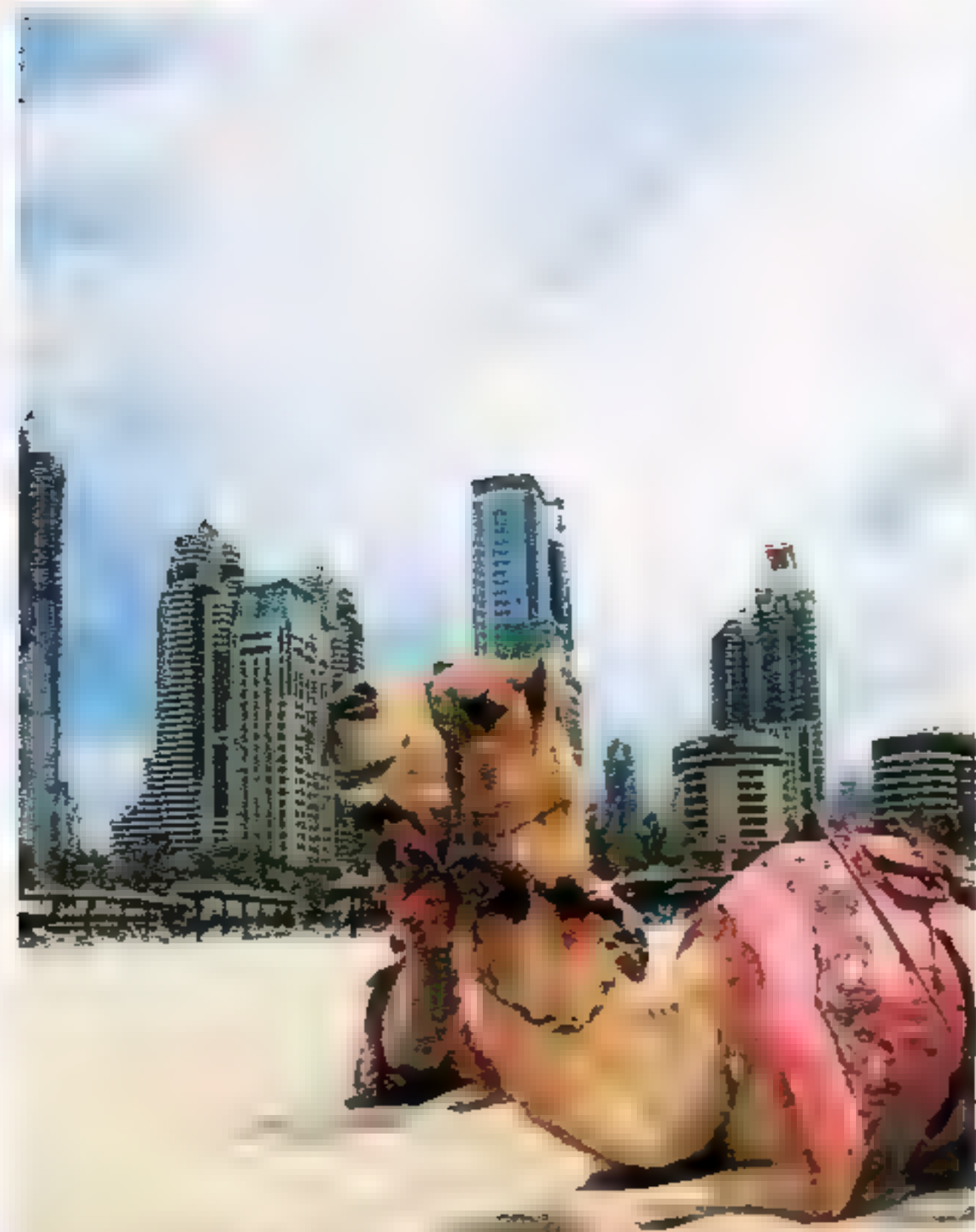
instagram ウェブサイトでは未公開のかっこいい写真を公開中 ♡

http://instagram.com/secretkey_roomwear



Present
1

DeNAトラベルで行くドバイ4日間の旅♡



大人気リゾート地で
超セレクトでリッチな
4日間のバカンス♡

1組2名様



概要

※賞品はドバイまでの往復航空券（直行便）・燃油サーチャージ料・現地空港～ホテル間の往復送迎・現地宿泊費用となります。
海外諸税費、国内空港施設利用料・羽田空港までの往復交通費・海外旅行傷害保険・旅行期間中の食事などは含まれません。
※出発設定可能日：羽田発2014年11月1日～2015年3月31日（年末年始、特定日除く）

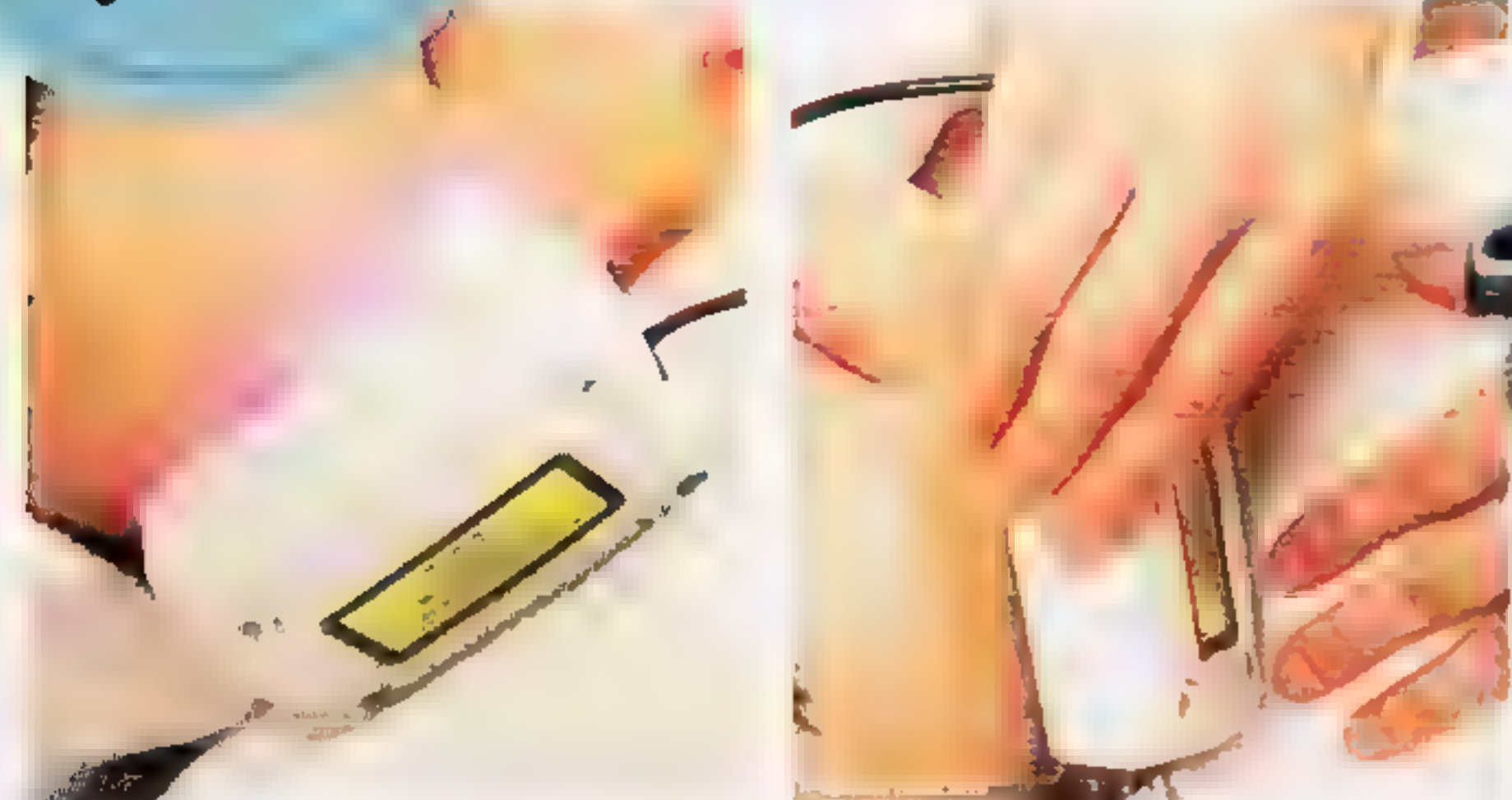
格安旅行サイトのDeNAトラベルからは「エミレーツ航空で行く魅惑のドバイ4日間」をプレゼント♡ 世界一高い建物ブルジュ・ハリファや、世界最大の噴水ドバイファウンテンなど世界を巡るもよし、ショッピングを満喫するもよし、楽しみ方は無限大♡ 砂漠でラクダに乗りビーチで波に揺られたりするのも♡ 宿泊先は「ソフィテルドバイ ダウンタウン」♪ 5月にオープンしたばかりのオシャレなデラックスホテルだよ♡ ポップな内装が人気で、世界最大のショッピングモール、ドバイモールも徒歩圏内♡

DeNAトラベル MAIL * tour_reserve@airlink.jp
HP * <http://www.skygate.co.jp/>

Present
6

わかば
クリニックより
エクセル♡

7名様



痛みもなく、1回で効果を実感できる痩身機器♡

エクセルは世界初のダイオードレーザーを照射して脂肪燃焼を促進する、医療機関でしか使えない最新痩身医療機器だよ♡ 治療直後に明らかな効果が実感できて、痛みがないだけでなく、照射した部位の赤みや腫れ、ダウンタイムも通常全くなし♡ フェイスラインに使うことでたるみが改善されて、スッキリとした小顔になることができますよ♡ 3万円相当。※フェイスライン1回のみになります。※有効期限：2015年1月31日まで

わかばクリニック ☎0120-118-277 HP * <http://wakabamc.com/>

Present
5

わかば
クリニックより
ウルティマ♡

5名様



脂肪を溶かし
排出して
引き締める★

超音波によるキャビテーション作用とモノポーラRFによる引き締めを組み合わせた、部分痩身用の複合機器♡ たるみを引き締めたい方、体重を落とすよりも部分的にサイズダウンしたいアラサーにぴったりの施術★ ボリュームダウンと引き締めを同時に行うことによって皮膚がたるむのを防ぎ、綺麗なボディラインに♡ 超音波を照射している間は温かいくらいで痛みもナシ♡ 4万円相当。※お腹周り1回のみになります。※有効期限：2015年1月31日まで

Present
4

シロノクリニックより
フォトシルクプラス♡

5名様



シミ予備軍まで
残さず
まとめて解消♡

シミをとるマシンの中では最も人気の高いフォトシルクプラス♡ シミに対する効果が非常に高く、シミ予備軍のメラニンにも反応してシミになる前にしっかり解消できるよ★ 光の熱パワーがコラーゲン生成を促す作用もあって、肌にハリが出て、毛穴が引き締まる効果も期待できちゃう♡ 肌への負担が少ないからダウンタイムがなくて、治療直後からメイクができるのも嬉しい♡ 6万円相当。※有効期間：2014年11月30日まで

シロノクリニック恵比寿 ☎0120-11-4422
HP * <http://www.shirono.net/>

持ちを込めて♡

こうしてお姉さんアゲハが復活できたのも、待っていてくださったみなさまのおかげです♡ ありがたい気持ちを伝えたくて、選びきれない豪華なプレゼントをたくさん集めました♡ 第3希望まで書いてご応募ください♡

プレゼント

PHOTO_Satoshi Ohmura [PRESENT2、13、15、27]、Kosuke Nakashima [PRESENT14] HAIR_Chiharū Koya

2014年
締切8月20日必着♡

応募方法♡

パソコンからの応募は、下のQRコードorアドレスからアクセスしてください♡ 巻末ハガキでの応募は、希望プレゼント商品の番号を書いて送ってください♡

<http://mediasjp.com/aneageha/oubo.cgi>



5組10名様



© 2014 SANRIO CO., LTD.

Present 3

サンリオ ピューロランドより パスポート♡

みんな大好きキティちゃんや
マイメロディに会いにきてね♡

ハローキティにマイメロディにキキララ♡ お姉さん世代にも、
子どもにもファンが多い魅力的なサンリオキャラクターたちに実
際に会えるサンリオピューロランドのペアパスポートをプレゼント
★ 楽しいアトラクションやキラキラ輝くショーは大人から子ども
まで楽しめるよ♡ サンリオピューロランドでキティちゃんたちと
一緒に夢のような時間をすごそう♡ ※有効期限：2015年1月
31日まで（休館日は事前に公式サイトでご確認ください。）

◎サンリオピューロランド ☎042-339-1111
HP*<http://www.puroland.jp/>

Present 2

アメイジングサーカスより ハイブランドアイテム♡

各1名様



JIMMY CHOO の
ポーチ

スタースタッズが
キラッときらめく
万能ポーチ★

2014年の新作は、丈夫なカーフスキンを使った
ポーチや、ブラックのレザーに、ジミーチュウを
代表する大小の星形スタッズが散りばめられてる
よ♡ 口が大きいから中が見やすく、物も取り
出しやすい♡ お気に入りのコスメを入れて持ち
歩けば、メイク直し中も気分が高まる♡



miumiu の
長財布

どこまでも
ラブリーな
リボン長財布♡

ガーリーテイストが人気のmiumiuからは、新作のローズピンクに
キュートなフロントリボンがあしらわれた、レザーラウンドファスナー
長財布♡ 持っているだけで気分も女子力も上がりそう♡ カード
入れが8ついているから、カード類が増えがちな女子にもオス
スメだよ♡ お買い物するのがますます楽しくなっちゃう★



Chloé の
ハンドバッグ

大人気ハイブランド Chloéのハンドバッグ♡

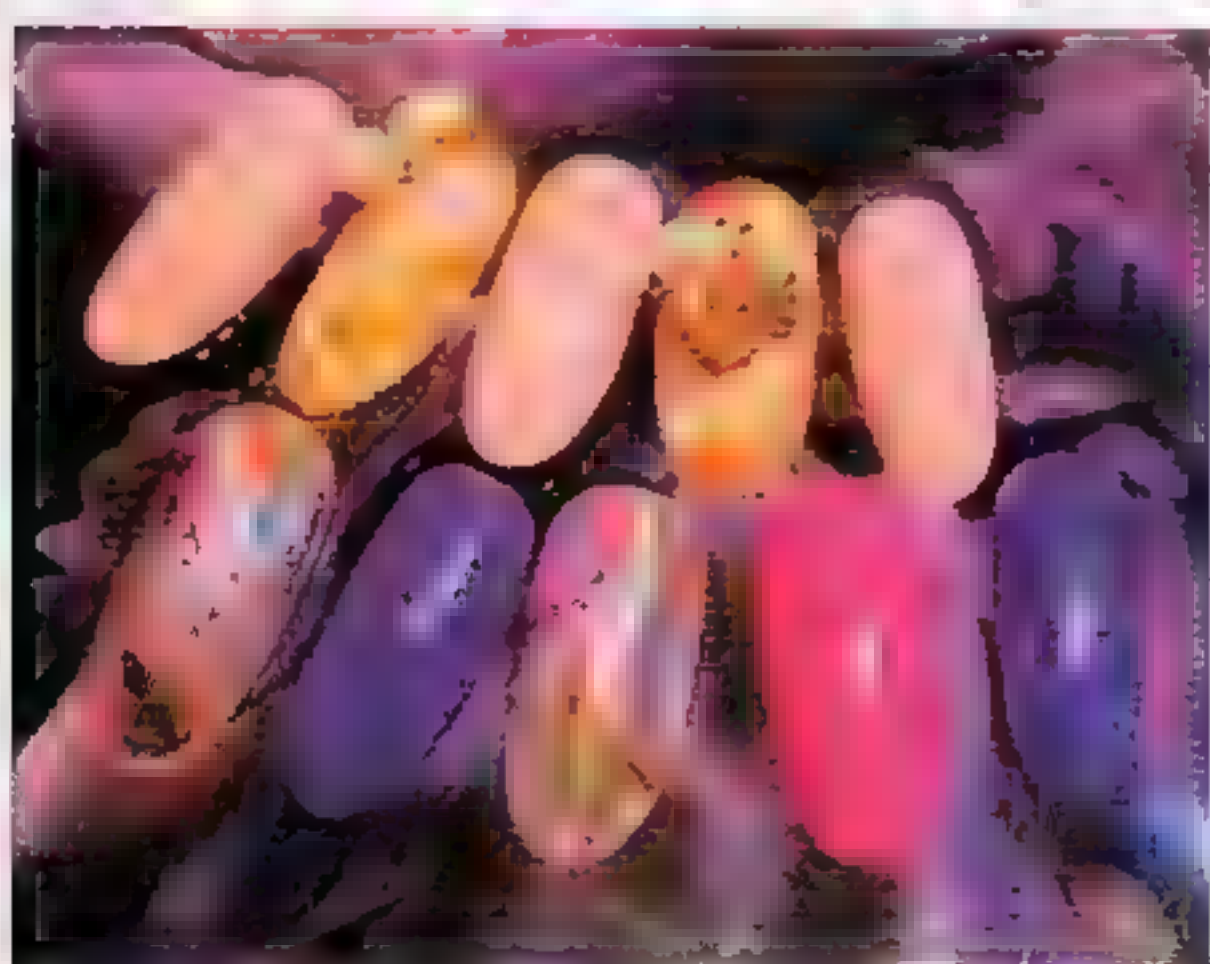
Chloéの「Alice」から今年登場したのは
タイトなフォルムにバイカラーがかわいいハ
ンドバッグ♡ シックな色が秋冬ファッション
にピッタリ♡ ショルダーストラップがつい
ていて、肩からもかけられる2WAYタイプ
だよ★ どんな服にも合わせやすく、こ
れからヘビロテの予感♡ 外と内につづ
つポケットもついていて収納力もバッチリ♡

◎アメイジングサーカス ☎03-6805-1903
HP*<http://www.amazingcircus.jp/>

Present 9

アプサラスより ジェルネイルコース♡

5名様



ジェルネイルで
指先から
綺麗になる♡

指先を綺麗に整えるだけでテンションまで上がるよね♡ ネイル
サロン「アプサラス」からはジェルネイルのコースをプレゼント
するよ♡ 内容はジェルネイル（ラメ、カラーのグラデーション
可）、好きなデザイン4本までOK♡ オフ込みだからジェルネ
イルをしている状態でなくても追加料金はかからない♡ デザ
インを決めるときには、今号の秋ネイル企画も参考にしてみてね
♡ ※アート追加、フレンチは別料金がかかります。

◎Apsaras ☎03-6262-3654
HP*<http://apsarasnail.sakura.ne.jp/>

Present 8

MAME 心斎橋院より ピーリング♡

5名様



薬剤の力で
肌をよみ
がえらせる♡

薬剤の力で肌の表皮をはがれやすくし、ターンオーバーを正常化・
促進するよ♡ メラニンの生成を抑え、ハリや弾力を与えるエラ
スチンやコラーゲンが増える♡ シミ・そばかす・くすみ・にきび・
毛穴など、ほとんどのお悩みに有効★ お肌が弱くても安心な
薬を使用し刺激が少ないから、施術直後でも赤みはほとんど出な
い♡ 夏の肌ダメージ回復にも効果的♡ 7,000円相当。※フ
ェイス1回のみとなります。※有効期限：2014年12月31日まで

◎MAME心斎橋院 ☎0120-25-3456
HP*<http://www.ma-me.jp/>

Present 7

ガーデン クリニックより フェイシャル レーザー♡

肌の奥にレーザーを
照射することで
トラブルを撃退★

5名様



顔に照射して肌の奥深くに働きかけ、コラーゲンの生成を
促してハリやキメをUP★ 目元や口元のシワも軽減させて、
リフトアップ効果も期待できる♡ 3万円相当。※顔全体1
回のみです。※池袋・横浜・名古屋・大阪・福岡院に來
院可能な方限定。※妊娠中の方や持病をお持ちの方は、
または現在の肌の状態によっては施術ができない場合があ
ります。※有効期限：2014年11月30日まで

◎ガーデンクリニック ☎0120-008-219
HP*<http://www.garden-clinic.net/>

復活を待っていてくださった読者のみなさまへ感謝の気

復活記念!!

超

豪華

総額約**200**万円相当
124名様に当たる!!

＜個人情報の取り扱いについて＞プレゼント応募でご記入いただいた個人情報（住所や氏名など）は、当選者へのプレゼント賞品の送付、今後の企画の参考、アンケート依頼の目的にのみ使用させていただきます。

Present 11 シービージャパンより
サラダ&デザートメーカー♡

コンパクトな本体には付属としてサラダユニットが5つついてる♡ ユニットを使い分けることで、野菜の薄切り、太さの違う千切りが2種類、ナッツ類を砕いたり削ったりもできるから、これ1台で時短かつ仕上がりの美しいサラダが作れちゃう♡ ユニートをデザート用にチェンジすれば、凍らせたフルーツで簡単スムージーもできるよ♡

©株式会社シービージャパン
☎0120-934-699
HP*<http://www.cb-j.com/>



サラダもデザートも
ボタン1つで作れる♡

1名様

Present 10 ヤーマンより
アセチノヘッドスパ♡

これ1台でお家が
ヘッドスパサロンに♡

自宅でヘッドスパのような首・肩からのもみだしケアと頭皮のほぐし洗いができる3D美容ローラー。頭皮と首・肩はつながっているから、頭皮だけケアしても実は効果が薄い。毎分200回転のうねりをするもみだしアタッチメントで、まずはガチガチに固まっている肩周辺をほぐそう♡ 頭皮洗浄アタッチメントで毛穴の皮脂詰まりも解決♡



1名様

©ヤーマン ☎0120-776-282 HP*<http://www.ya-man.com/>

Present 13 小泉成器より
ストレート
ヘアアイロン♡

ポップな色のストレートアイロンは充電式のコードレスタイプで、18cmと手におさまるくらい小さい★ 海外兼用だから、海の向こうにだって持っていきちゃう♡ サイズは小さいけど、200℃まで上がるプロ仕様の高温設定で、いつでもサラサラストレートをキープ♡

3名様



超コンパクトな
手乗りアイロン
パワーアップ♡

©小泉成器
☎06-6262-3561
HP*<http://www.tinytiny.jp/>

Present 12 エミリアウィズより
全身コーデ♡

愛沢みりプロデュースのアパレルブランド、エミリアウィズからはピンクのセットアップとパンプスのセット♡ 冬の定番ツイード素材のボーダーセットアップは、キラキラした糸が織り込まれていて華やか♡ オープントウのパンプスも、ローズピンクが鮮やかで、ヒールの中に仕込まれたビジュアが歩くたびに輝いてとても綺麗だよ♡ 女の心が大好きなキラキラがいっぱいで、着るだけでリッチな気分になれる全身コーデ♡



ボーダーがかわいい
全身ピンクレディ♡

©EmiriaWiz
☎03-5312-6595
HP*<http://emiriawiz.com/>

Present 15 キム&ゾズィより
ブレスレット
セット♡



セットで
1名様

好きに組み合わせ
重ねつけして
個性を光らせる★

ひときわ目を惹くネイティブなデザインのブレスレットたちは、重ねつけがオススメ♡ 身につける組み合わせを気分を変えれば、雰囲気もガラッと変わり、カラフルで鮮やかな色使いが手元を華やかにしてくれる♡ パリ、バイルート、イビサの雑踏から得た着想をもとに、ロサンゼルスにて手作りして丁寧に作られてるよ♡

©キムアンドゾズィ (オーラムプラン) ☎03-6418-7039
HP*<http://aurumplan.com/>

Present 14 ボンボンウォッチより
bonbon watch♡

文字盤周りをぐるっと
デコレーション♡

ショッキングピンクの文字盤の周辺には、クリア、ライトピンク、ピンクの3色のスワロフスキーが散りばめられているよ♡ bonbonの名前通り、まるでキャンディーみたいにポップな腕時計♡ ムーブメントは高品質なスイス社製の物を使用、スワロフスキーはパリで職人が手作業で埋め込んでるので、機械では出せない高級感のある仕上がりに♡



1名様

©ボンボンウォッチ 銀座本店
☎03-3289-0016
HP*<http://bonbonwatch.co.jp/>



1名様

Present 16 シーンより
誕生石
ブレスレット♡

各1名様

身につけた女性が
輝けるような
ハイセンスアクセ♡

フランス語で輝くという意味を持つHIKARIプロデュースのブランド「Shine」(シーン)から、誕生石を使ったオリジナルブレスレット★ ゴム製で付け外しがしやすく、締めつけ感がないから楽チン♡ 誕生石は身につけていると幸運を呼び込むという説もあるよ♡ 12カ月のブレスレットの中から、希望の月を選んで応募してね♡



©shine
☎03-6450-8836
HP*<http://www.shine-h.com/>

Present 17 ラッシュより
スウィートドリームス♡



糖度高めの
ラグジュアリー
バスタイム♡

3名様

パッケージにバラが描かれた見た目にも優雅なスペシャルギフト★ 多くの人から愛されるボディトリートメント「ロウーナ・バード」や定番ソープ「みつばちマーチ」をはじめ、7点も入ってるよ♡ お花の華やかな香りや、スイーツの甘い香りがお風呂場いっぱいにあふれて、最高の癒しタイムに♡

©LUSH ☎0120-125-204
HP*<http://www.lush.co.jp/>



3名様 2名様

Present 19 ジルスチュアートより コスメ♡

見た目のかわいさからもファンの多いジルスチュアート。繊細なツヤ感を出せる人気アイシャドー、ベルベットクリスタルアイズ08と、唇の上でとろけるような質感のリップ、リップブロッサム01をプレゼント♡シャドーは女性らしさの出るピンクベージュ系♪リップは使いやすいミルキーライトピンクだよ★欲しい商品を選んで応募してね♡

●ジルスチュアート ビューティ ☎0120-878-652
HP*<http://www.jilistuart-beauty.com/>

ラブリーな見た目に
胸キュンコスメ♡

フルメイクが完成する オリジナルコスメセット♡

大人気コスメブランド、メイベリンからはフルメイクコスメセットだよ♡数あるメイベリンアイテムの中から、どんな女性にも使いやすいアイテムをセレクト♪BBクリーム、色つきリップクリーム、アイシャドー、アイライナー、マスカラ、チークが入った今回だけの特別キットです★万人受けする愛されナチュラル顔になれる♡

●メイベリン ニューヨーク ☎03-6911-8585
HP*<http://www.maybelline.co.jp/>



Present 18 メイベリンより フルメイクセット♡

セットで
3名様

Present 21 リラックス アンドコーより オルジェノアセット♡

泡立ち、香り、仕上がり
すべてが最高クラス♡



頭皮の美容液という発想から誕生した次世代オーガニックオイルシャンプーだよ♪アルガンオイルやホホバオイルなどの、世界中から厳選された8種類のオーガニック認定成分をはじめ、スクワラン、コラーゲンなどの美髪成分も配合♡しっとり潤うネオモイストと、ハリとコシを与えてくれるリッチリベアのシャンプー＆トリートメントを4本セットで!!

●株式会社Relux&Co. ☎03-5774-0661
HP*<http://argenoa.com/>

Present 20 クオリティ ファーストより ホワイトシート マスク♡

たった1枚で
お手入れ完了
機能性マスク♡

2名様

毎日使う物だから国産ピュアコットン100%でつけ心地もお肌に優しく、ナノホワイト、ビタミンC誘導体、プラセンタエキスが50%も配合されていて、美肌へと導いてくれるよ♪30枚入りで1,900円のデイリーパック♡

●クオリティファースト ☎03-6717-6449
HP*<http://www.q1st.jp/>

Present 22 アクアノアより ボディミスト セット♡

ふんわり香って
優しく印象づける♡

ボルドリーのボディ&ヘアミストは誰もが好むナチュラルで優しい香り♡天然保湿成分を11種類とUVケア成分を配合して、香らせながら保湿もUV対策もできる★ノンシリコン・無着色・無鉱物だから肌にも髪にも優しい♡限定のホワイトフローラル、フローラルサボン、スウィートサボンをセットで♪



●AQUA・NOA ☎0120-332-114
HP*<http://boldy.jp/>

Present 24 エルシーラブ コスメティックより キス専用美容液♡

ありそうで
なかった
キス専用♡

セットで
3名様

キス専用美容液NuleNule(ヌレヌレ)♡植物由来の美容成分がたっぷり含まれていて、唇をふっくら艶やかに見せてくれる♡べたつかないから、唇の柔らかい感触も残したまま♡香りの違う4本をセットにしてプレゼントしちゃいます♪

●エルシーラブコスメティック ☎03-5651-7885
HP*<http://www.lovecosmetic.jp/>

Present 23 サイバードライブより つけま&グルーセット♡

つけま感のない
ナチュラルで
盛れてる目元に♡

自まつげじゃ盛れないけど、いかに感じのつけまが苦手な人にぴったり★ミッシュブルーミンは目元に自然となじむ、ナチュラルな仕上がりつけまブランドだよ♡3シリーズ全12種類の中から、大人気のNo.3、No.5、No.12と汗・水に強く敏感肌も安心なアルコールフリーの専用グルーをセットにしてプレゼント♡

●サイバードライブ ☎048-532-2000
HP*<http://miche-bloomin.jp/>



Present 25 品川スキンクリニック より美容ドリンク♡

クリニック監修の
ドクターズドリンク♪

品川スキンクリニックがプロデュースした美容ドリンク「ブラオーラ」♡。鮭卵巣外皮加水分解物をメインに、フィッシュコラーゲンやヒアルロン酸、5種類のビタミンなどを配合して美容と健康をサポート♡※クリニックのみで販売。

●株式会社ビーファイル ☎03-3472-3788
HP*<http://befile.com/>

10本セット
1名様

Present 28 コスメティック ローランドより ローション& ヒーリングセット♡

毛穴の汚れも黒ずみも
レディの身体には不要♡

バストップやピキニライン、ワキの下の黒ずみに効果的なボディ用美白ジェル「ヴァージンピンク」と、美肌成分と発酵酵素を配合し、首、目元、胸元に使える導入化粧水「ポロリンボ」をセットに★夏のお肌のダメージ対策としても大活躍♪

●コスメティックローランド ☎0120-91-1213
HP*<http://www.c-roland.co.jp/>

セットで
10名様

Present 27 アンプリーより シャンパンパック♡

(C)CSHELL

5名様 炭酸パックとも違う
特別ケア用パック♡

まるでスパークリングワインのような豊かな泡立ちと、白ワインのような芳醇な香りのスペシャルパック♡。シャルドネエクスに含めるポリフェノールの抗酸化作用とエイジングケア成分レスベラトロールで若々しい美肌へ♡

●株式会社アンプリー ☎03-3561-8666
HP*<http://www.a-cshell.jp/>

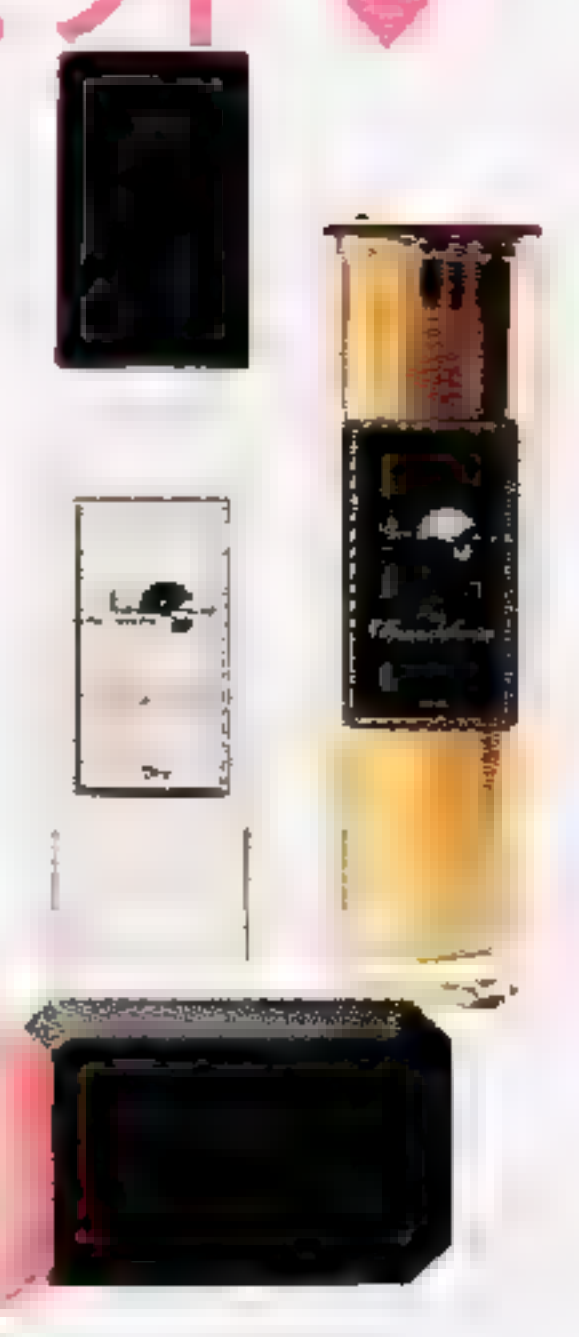
Present 26 ヌードドレッシングより スキンケアセット♡

過剰なスキンケアをやめ
シンプルケアで美肌に♡

お肌にいいからってあれもこれも塗りすぎると、肌本来の機能が怠けちゃう!!ヌードドレッシングのソープ、化粧水、美容液で甘やかすことなく必要な成分をしっかりと肌に与えよう♡。※セット内容はソープ×2(朝用のピンク、夜用のブラック)、化粧水×1、美容液×1です。

セットで
10名様

●株式会社ヌードドレッシング ☎052-231-3887
HP*<http://www.nudedressing.com/>



＼ 昔のメイク＝古い女！／

その「イタいメイク」今こそ**変えどき**です！

古メイク アツプデート術！！

~~囲みライン~~

~~厚塗りマット肌~~

~~バサバサつけま~~

昔は盛れてたメイク、いつの間にか年齢と顔がズレたイタい女になってるかも？ 大人になったら似合うメイクも変わるもの。お姉さんのアツプデート術を参考に、早速鏡をのぞいてみて♡

PHOTO_Hiroyuki Sato HAIR_Asami Yamamoto
(Addict Case) TEXT&EDIT_Akiyo Nishino

※衣装、使用アイテムはすべてモデル私物です。

さやか29歳は

外国人風 ナチュラルメイク

メイクはがんばりすぎず、元のパーツをいかすのが一番。濃いメイクは服やヘアとも合わないし、今の自分に似合うかどうか大事☆

さやかのメイクHistory

そして今はこのメイク！

下ラインを短くして
下つけまをプラス☆

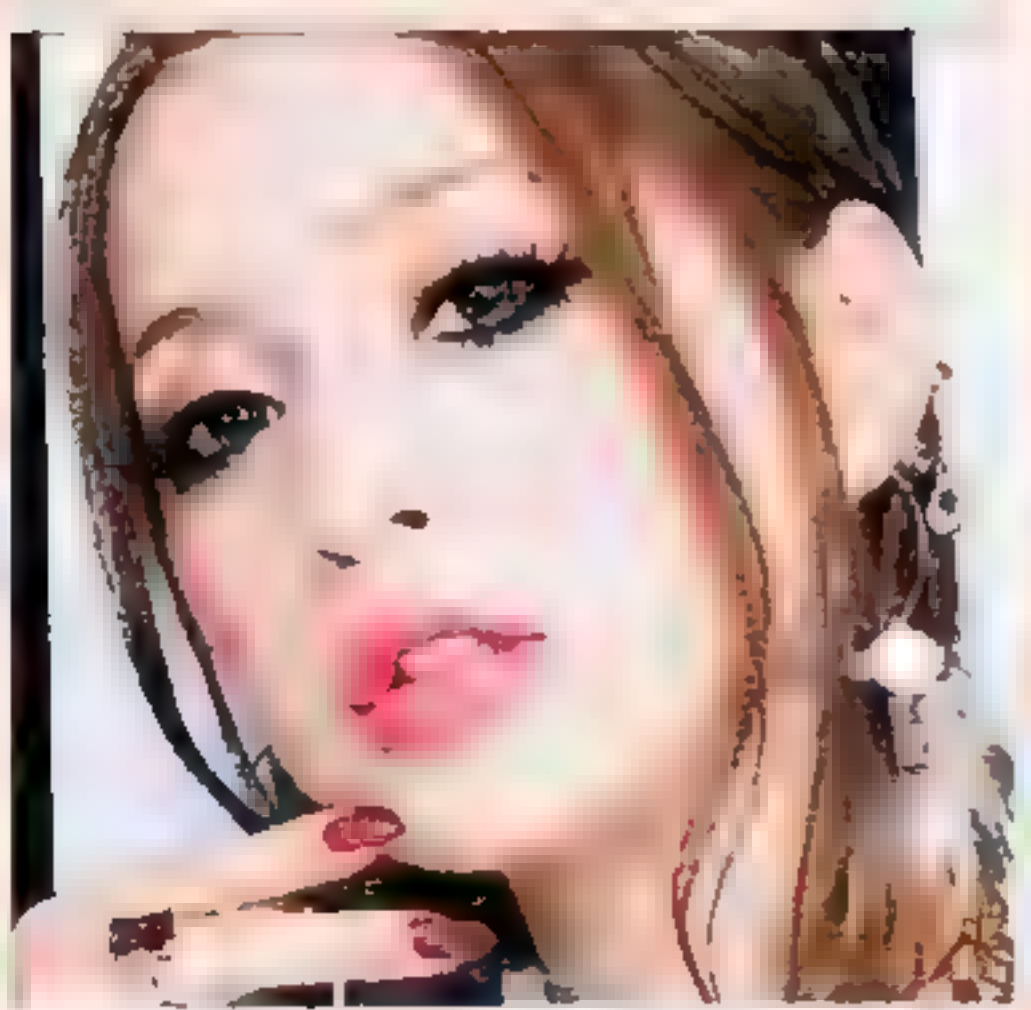
12年
(27歳)



「だいぶ今のメイクに近いけど、
下つけまが欲ばってる感じ(笑)!!」

下ラインをペンシルで
引いてタレ目を意識★

11年
(26歳)



「上下ラインを黒シャドーでボカ
して目元をかなり濃くしてた」

上ライン太い!
カラコンも濃いね～

10年
(25歳)



「つけまやめて、まつエクにマス
カラをがっちり塗ってた時代!」

下まぶた
白く発光!

ギャル時代の名
残、目の下ホウ
イットシャドウ々々
確かに目がキレイ
に見えるけど、
今見ると顔から
浮いてるかも?!



がっつり
囲みライン!

なかなかやめられ
なかった囲み
ライン。まつげの
スキマも埋めず
にはいられなく
てアイメイクに
命かけてた!



色なし
ベージュ
リップ!

元の唇の色を消
して、ベージュ
リップでさらに白
く...優しく見え
るって思ってた
けど血色悪くて
今は無理!



肉食女な
赤リップ!

強めライン&赤
リップの組み合
わせ、イイ女っぽ
くてハマりました
♡ 夏には暑苦
しいからちよつ
とお休みで。



そんな時代もあったよね♡
私たちがハマった
流行メイクを
プレイバック!!

ド迫力
バサバサ
つけま!

上下つけまが当
たり前、上つけ
まは2枚重ねが
主流の頃。上つ
けまは長め&束
感強めのタイプ
が人気でした♡



お人形系
のっぺり
マット肌!

ツヤなんていら
ない! みんな
サラサラの人
形肌を目指して
た! フェイス
パウダーが手放
せませんでした。♡入りは 真ッ!



つり上げ
細まゆげ!

まゆげを細く&
まゆ色を薄くし
て、存在感をな
くしてたよね!
その方が目を強
調できると思い
込んでた★



NATURAL MAKE

カラコンはコレ



キャンディマジック ワンデー
ALLURE MUSE 14.5mm

余計な色は塗らない
重ねない
陰影だけ作って理想の顔に♡

専属モデル(29歳/東京都)
独身・子供なし
荒木さやか

ココを
アップデート!

下地をしっかり仕込んで 顔色ワントーンUP

ほんのりピンク色の下地を使うと日焼けした顔色がワントーン明るく見える! 夏でも皮脂崩れしないカバー力もさすが♡

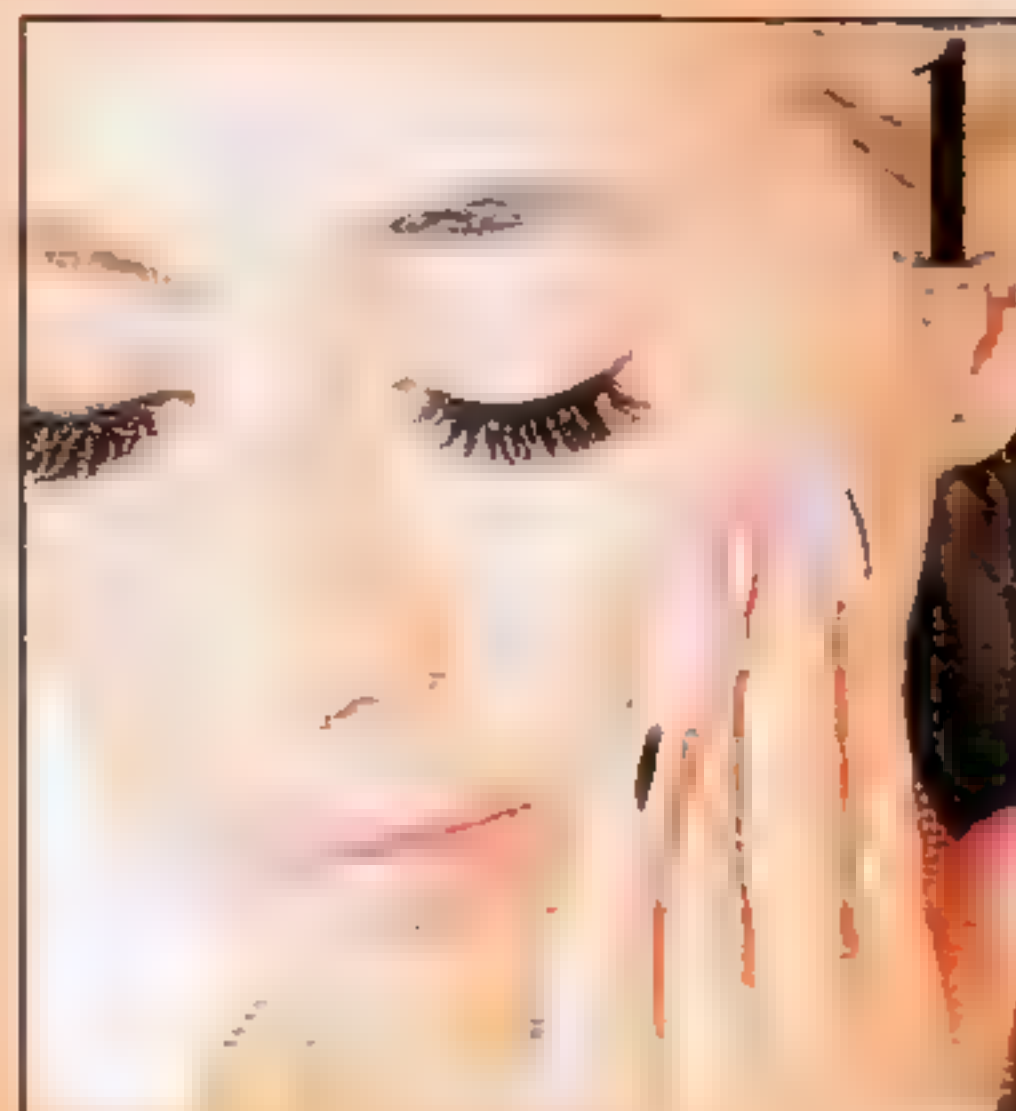


2

ファンデをスポンジで顔の中心から外側に向けてムラなく広げてくよ。鼻や目の下は薄めに塗って崩れ防止!

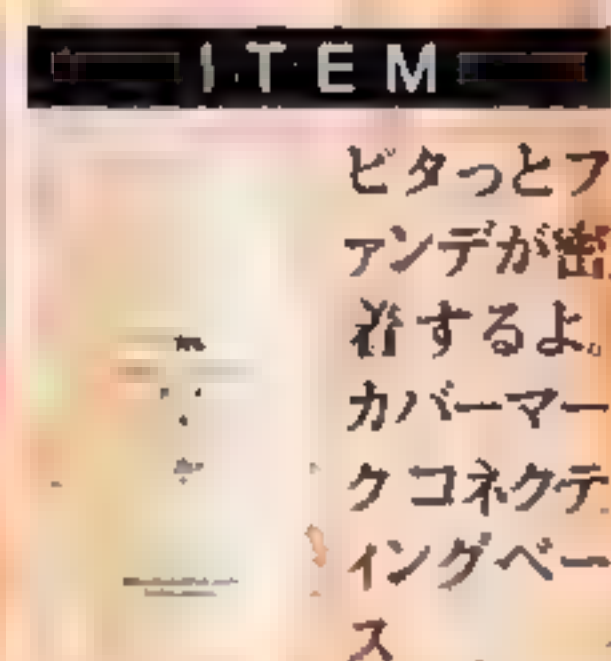


ITEM
ずっとリビしてる愛用品。カバーマークプロレスフィット FN50



1

下地を顔の広い部分から塗っていく。崩れやすい小鼻周りはたたき込むように塗り込んで。仕上がりはサラサラ!



ITEM
ピタッとファンデが密着するよ。カバーマークコネクティングベース

ココを
アップデート!

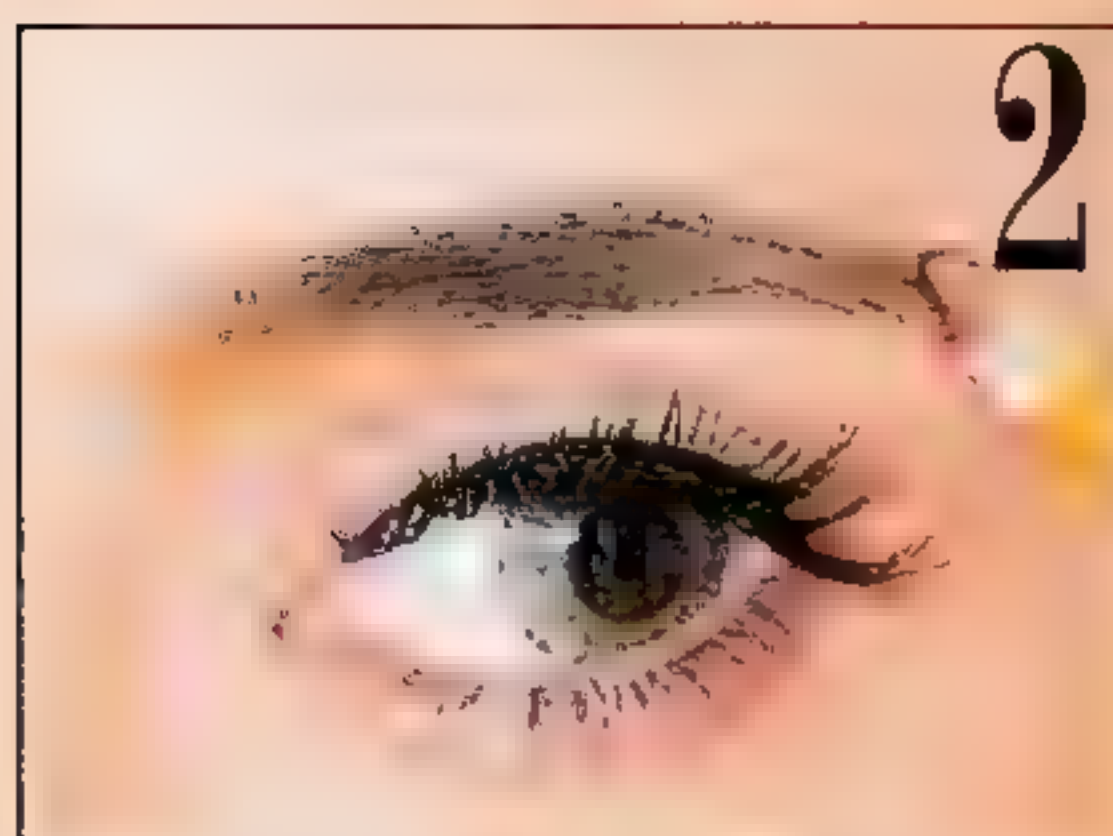
下ライン卒業! シャドウだけで ヌーディーeye

下ラインは引かず、ブラウンのシャドウで目尻を引きしめるだけ。その分、上ラインは目尻を延長して横幅をUP

ココを
アップデート!

まゆげを太くして 目とまゆを近く!

まゆげはナチュラルにしたいから、極力いらずそのままの形をキープ。目頭に影を作ってホリを深く見せてるよ!

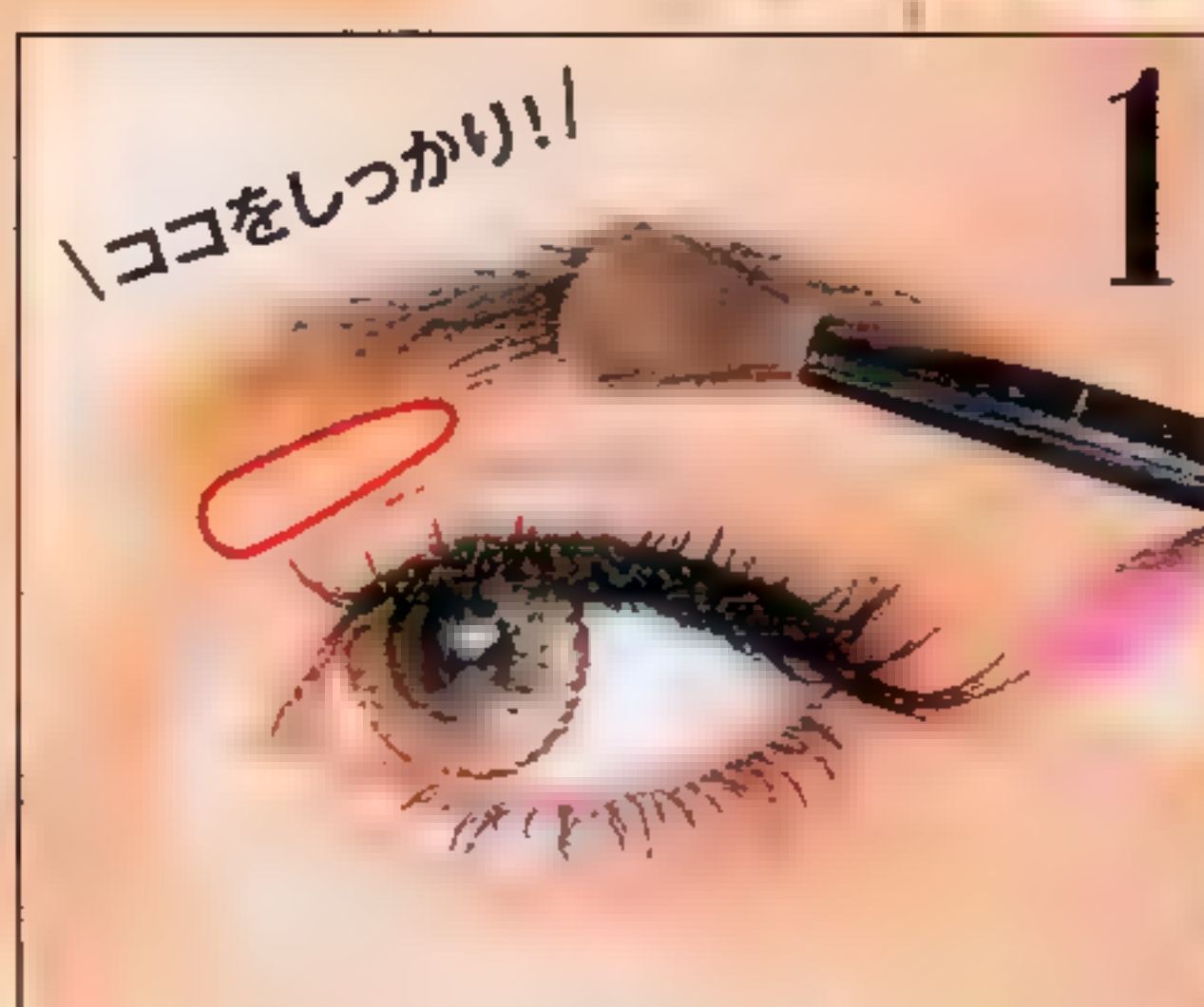


2

髪色に合わせてチョイスするよ。
A: ビボ アイフル マユズミ 06 ライトブラウン B: ケイト アイブ ローカラーN LB-2



Aでまゆ尻を描き足し、まゆ山はなだらかに整える。Bを全体的にしっかり塗る♡



1

ココをしっかりと!

目とまゆげが近づくように、中央の色でまゆげ全体&下側に太さを足す。目頭には左側の色をオン。

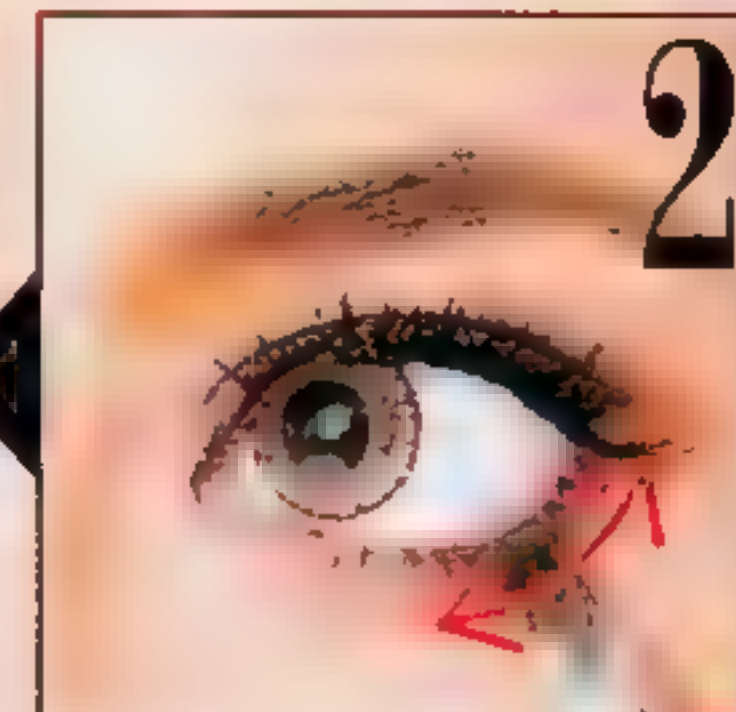
ITEM
色の明るさが私に合ってるの♡ インテグレートアイブロー&ノーズシャドウ BR731



3

上ラインにリキッドを重ねて引きしめる。目尻はまぶたのカーブにそって約1cmスーッと延長させて♡

ITEM
発色◎で肌優しい処方だよ。ラブライナールキッドリッチブラック



2

右端の真ん中の色で①のラインをぼかし、そのまま筆に残ったシャドウを下まぶたの目尻1/2に細くのせる!

ITEM
海外で買った優秀パレット。The NARSissist Eyeshadow Palette



1

ペンシルライナーで上ラインのベースを引く。目頭から目尻までまつげのスキマを埋めるように極細に★

ITEM
描き心地バツグン。シヤネルクレイヨンコールドスワール

優しいお姉さんメイク

祐香34歳は

涙袋のふっくら感やソフトカラーのチークで、優しさがにじみ出るようなメイクが自分的ブーム。カジュアルコーデにもマッチする♪

強い女より包み込むような優しいお姉さんが今の気分♡

ライター&TOKYONADESHI-KOPローガー
(34歳 東京都既婚・子供なし)
水野祐香さん

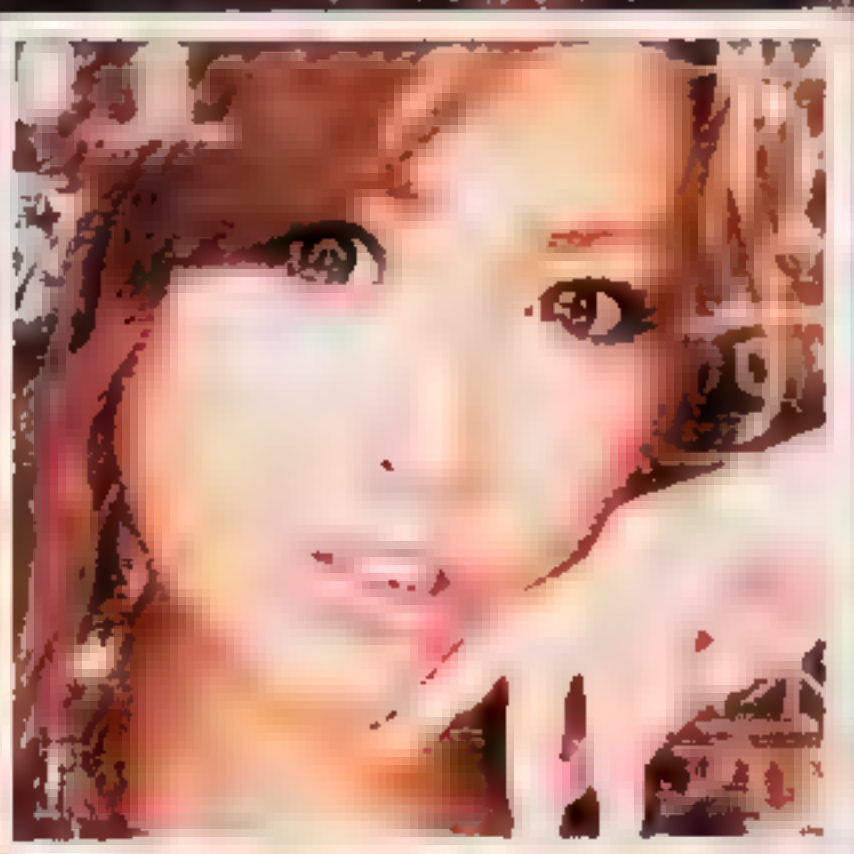
祐香のメイクHistory

99年
(19歳)



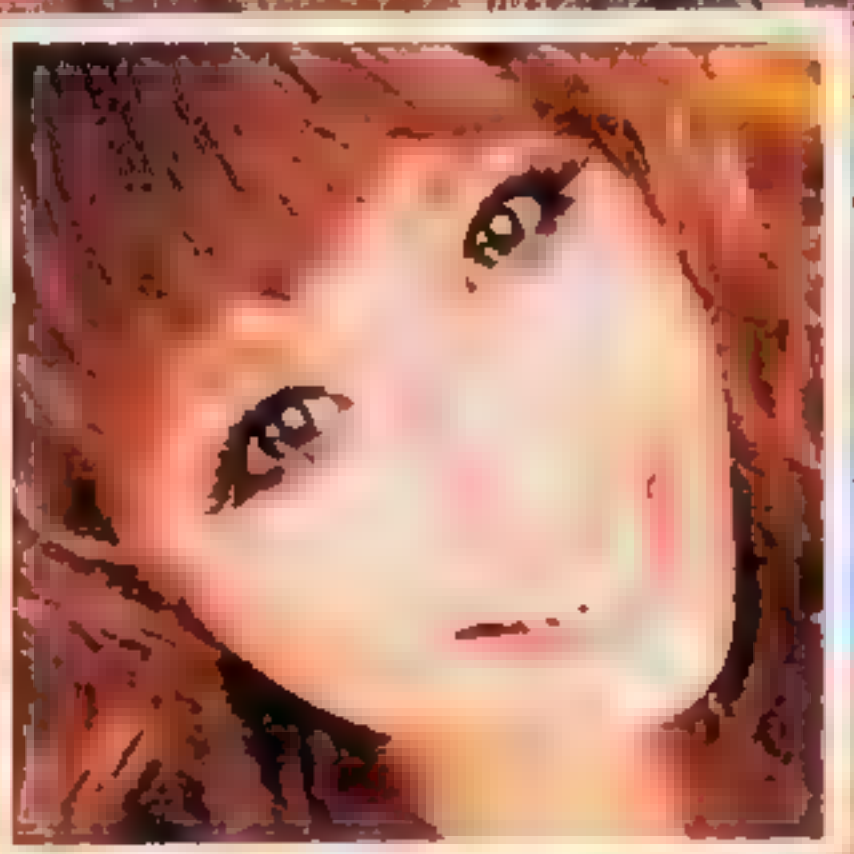
「ガンガン焼いてたし、白シャドウ&白リップが若々しい(笑)」

11年
(31歳)



「目元は人より、メイクがきつめの、大人っぽいメイクが大好きだった」

12年
(32歳)



「メイクは、大人っぽく、大人っぽいメイクが大好きだった」

そして今はこのメイク

ココをアップデート

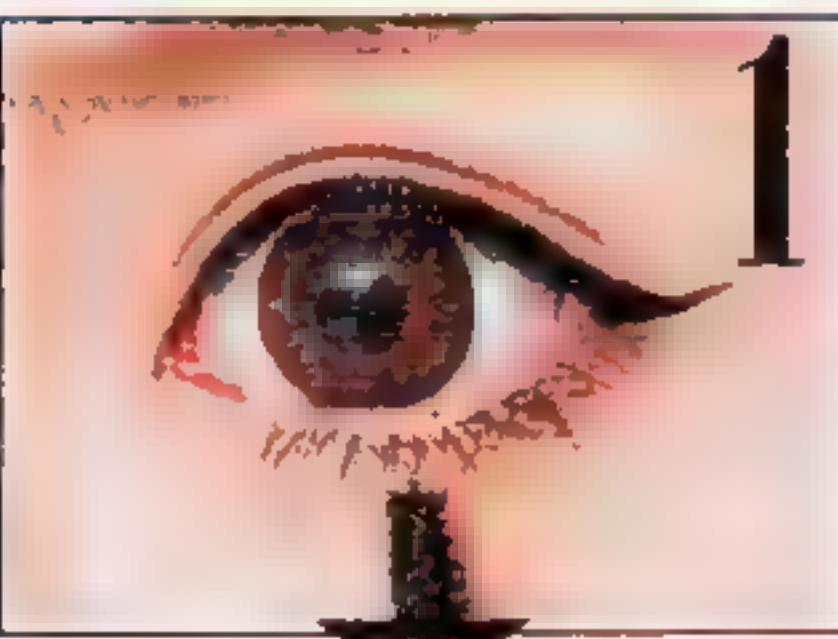
下つけまは目尻だけ

がっつり濃い下まつげは今っぽくない! 軽くしたシャドウに合わせて、つけまも目尻だけでOK。あとはマスカラを丁寧に塗れば十分だよ♪

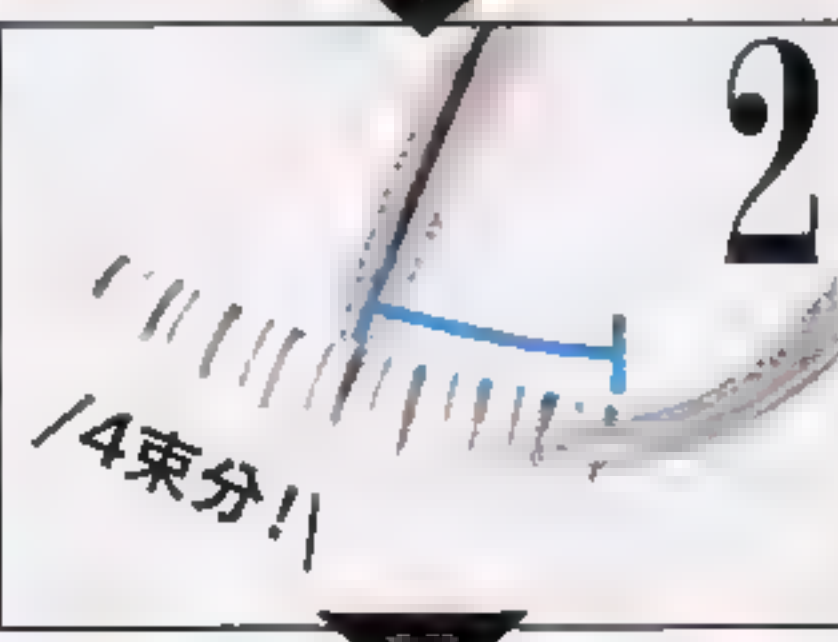
ITEM
まつげをセパレート。ランコム ヴィルトゥーズ ドールアイマスカラ 01

ITEM
アイラッシュ バリユーバック ミディアムアンダー 下まつげ

VALUE PACK
下まつげ用



1 マスカラをタテに持って、下まつげ1本1本に繊維をのせて伸ばす感じで塗っていくよ



2 下つけまを太い毛束4束+細い毛束1束分カット。毛が長い方を使うよ。これがヌケ感の秘密!

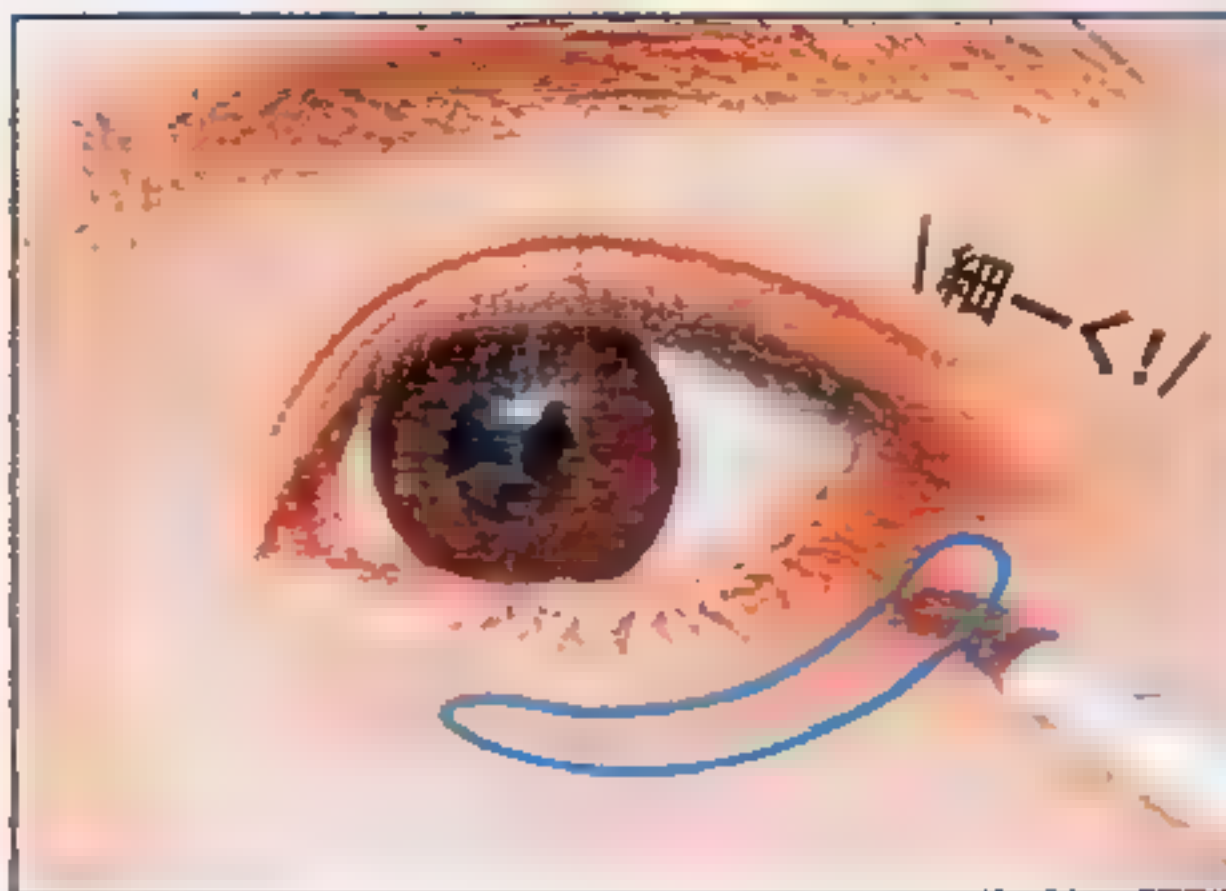


3 ②でカットしたつけまを目尻にオン。キワは少し空けて上ラインとつながるように調整★

ココをアップデート

涙袋はシャドウで作る!

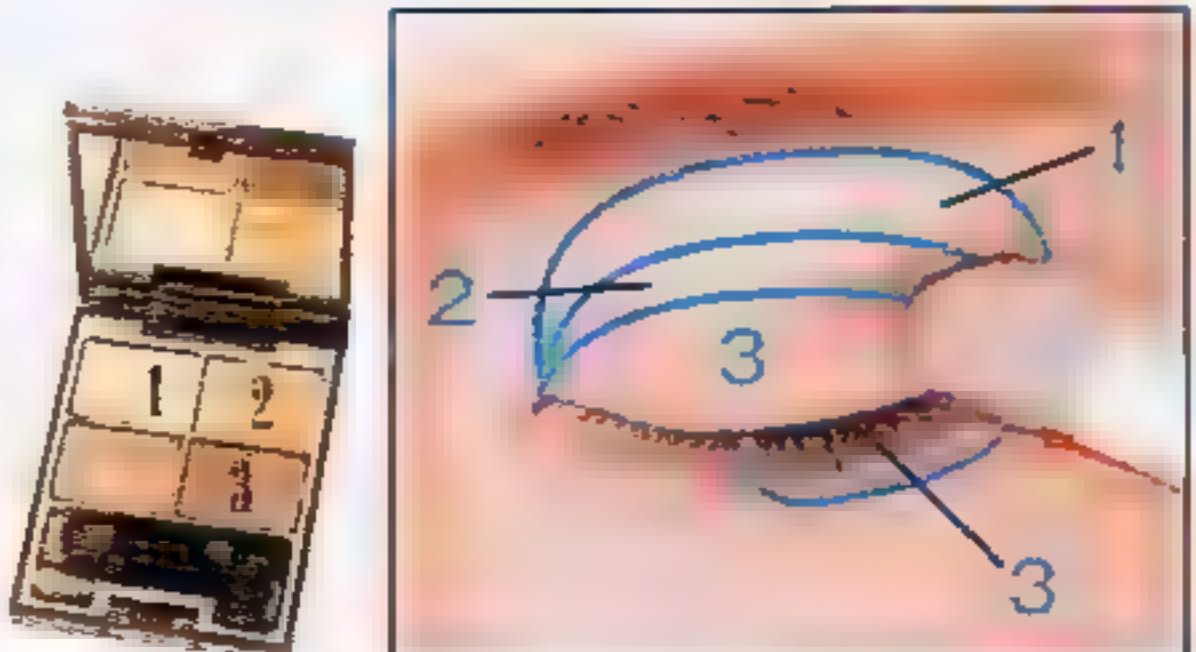
ふっくり涙袋はかわいさとセクシーさをアビれる絶好の武器♪ ハイライトは白よりもベージュを使うと古くさくならないよ



下まぶたの目頭から目尻にかけてAの左下の色を塗り、ふっくら感UP。Bの右下の色を涙袋の陰になる位置に細く入れてふくらみを強調。

ITEM
肌なじみのいいブラウンパレット。A:ルナソル スキンモデリングアイズ 02 B:アイチャーマイグ Witch's Pouch Shadow for Eyes SD-5

ちなみに上シャドウは



左上の色をまぶた全体に塗ってベースに。右上をアイホールに、二重幅と目尻に右下のブラウンを入れてグラデを作るよ

ココをアップデート

BBクリーム&ハイライトで脱マット肌!

肌が重たくなる気がして、リキッドファンデからBBクリームにシフト ハイライトを仕込んで凹凸を強調するよ



Aをまんべんなく塗り、Bをブラシでのせて肌をコーティング。CをTゾーンとあごにのせてなじませると、自然なメリハリが♡

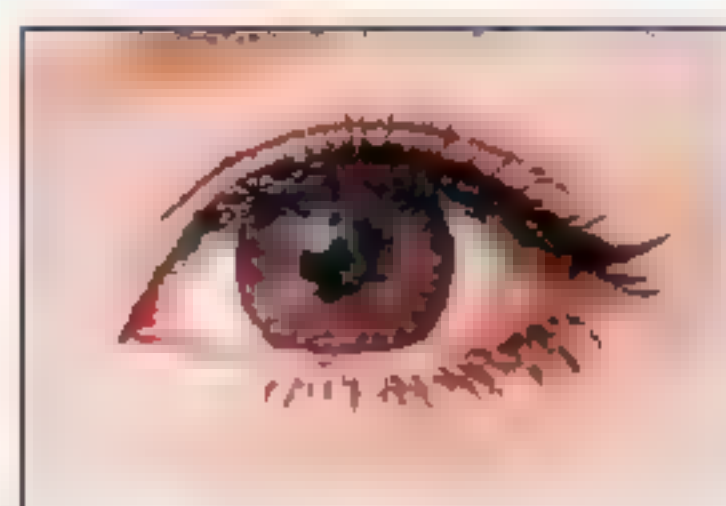
ITEM
A: TONY MOLY インスタンスケア スネイルBBクリーム B: M・A・C フレック フライム トランスペアレント フィニッシングパウダー/フレスト C: イヴ・サンローラン ラディアント タッチ 2

ココをアップデート

フチが薄いカラコンにChange!

フチが濃いものや、くっきりした柄のカラコンは年齢的にやりすぎ感が出ちゃう。フチがグラデになっているレンズで11元にもやさしさを出すよ。

コレもおすすめ
自然なブラウンでなじみやすい。ヴィーナスアイズワンデー エアリーカラー エアリーチョコレート



ブラウンにほんのりピンクをMIXして女の子らしい甘いeyeに。Geenee 桃玉 15.0mm

YASASHIGE MAKE

カラコンはコレ

大きめの直径でも顔から浮かず自然に盛れる。オペラブラウン 15.5mm



ココをアップデート

ラメシャドウからマット系にシフト!

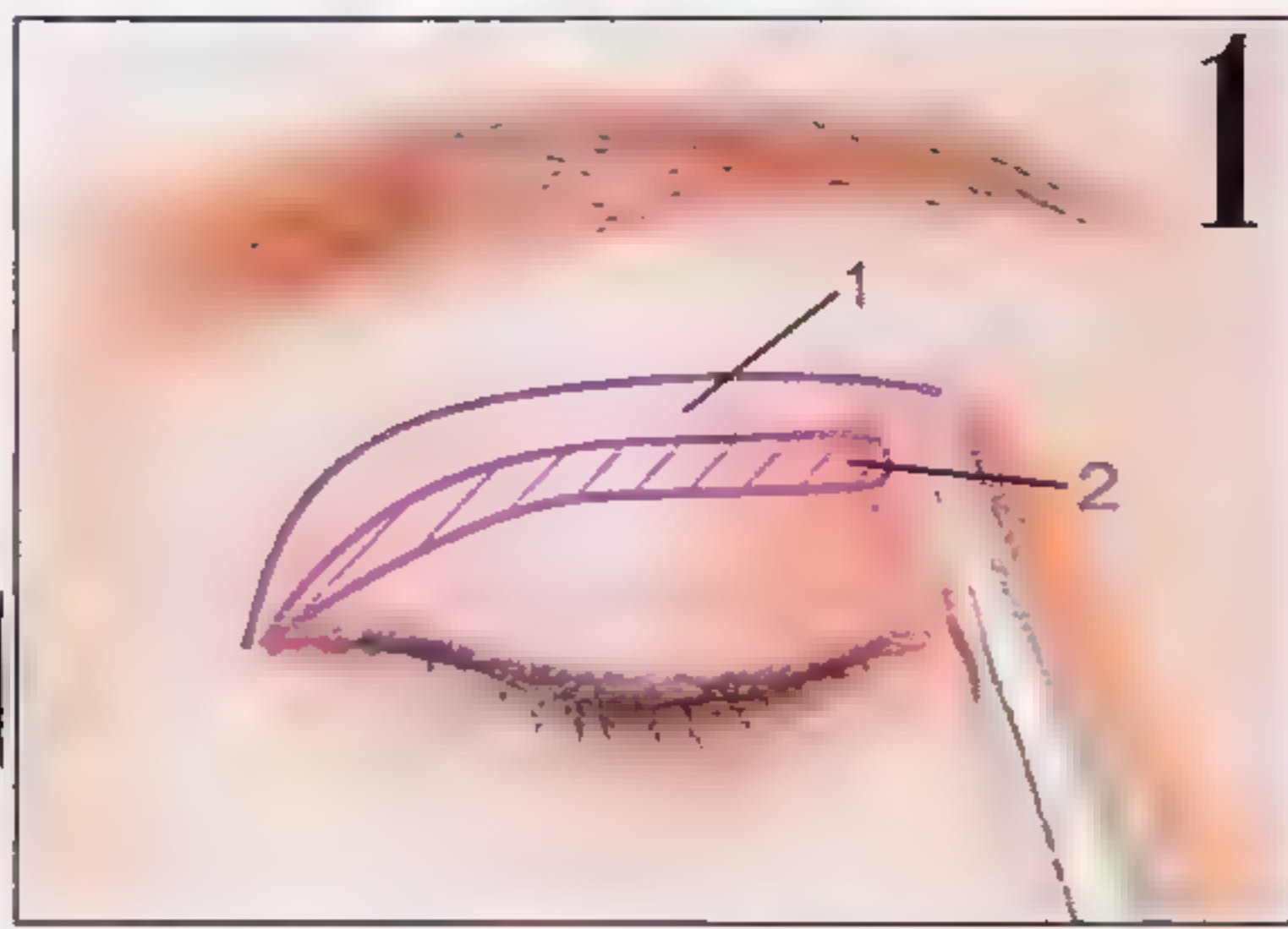
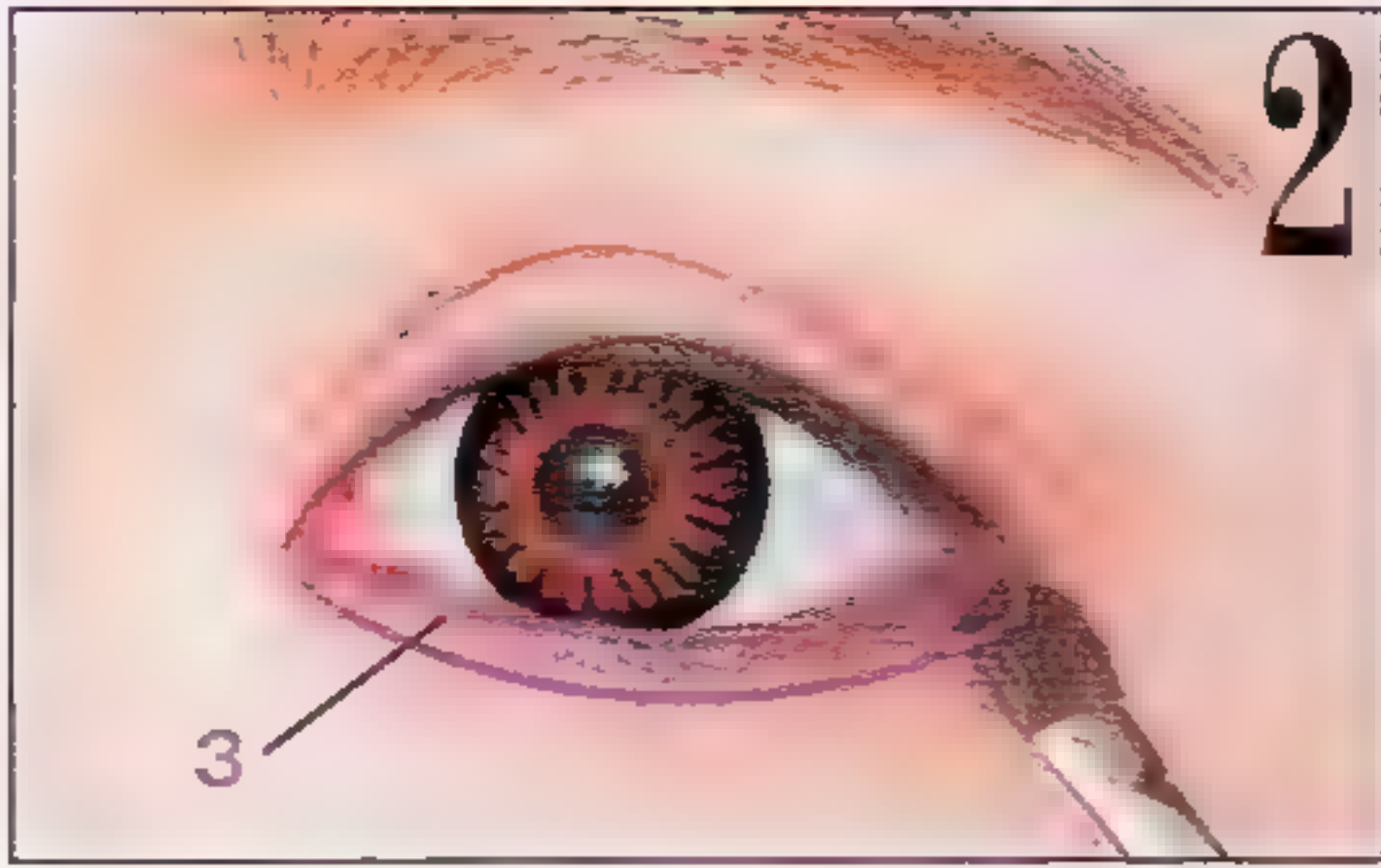
前はラメ感の強いシャドウが好きたったんだけど、マットの方が上品だと思ってチェンジ。ダブルラインで二重を強調するのも新テク

ITEM

女っぽいモーヴ色でセクシーな目元に。イヴ・サンローラン ヒュア クロマティックス 19



右下の引きしめ色を下まぶたに薄めに細く入れる。目尻側にいくにつれてやや幅を広げるのがポイント★



①に左上の色をボかし、二重の線に沿って左下の色を細く入れてダブルラインに。こうすることで二重がくっきり見えて、奥行きが出るの

大人の女になりたいくてYSLのコスメを揃えたら、自然とメイクも上品に♡ 開みラインやつけま2枚重ねを卒業してリッチな女を意識♪

佳那恵29歳は

キレイめフェロネコ目メイク

ココをアップデート!

ネコ目ラインでちょいエロに♡

目尻のハネ上げラインは昔から私の定番。リキッドよりもジェルライナーの方が黒々しすぎずに自然になじむ

ITEM

上シャドウのアイテムと同じ



右下の色で上ラインのベースを描くよ。細筆でまつげのスキマを埋めながら、キワに細く色をのせていく

ITEM

イヴ・サンローラン クリーム アイライナー エフォール 1



1回下げて!!

ジェルライナーで目頭から目尻まではキワに沿って細く描き、目尻をいったん下げてからスッとハネ上げる。

ココをアップデート!

チーク&リップは赤味の強いものを

オレンジチークやベージュリップだと顔色がくすんで見えちゃう! 赤味の強いピンクを使って、健康的な肌に見せてるよ♡

ITEM

イヴ・サンローラン パレット パリジャン テイト ブラッシュ ルードパピロン



2色のピンクを混ぜて、頬の中央からこめかみに向かって円形に広げて。輪郭が引きしまつて、小顔に見えるよ!

ITEM

イヴ・サンローラン ルージュ ヴォリユテ No.32 ジェルクオーラル



リップは発色のいい青みピンクをチョイス。直接塗りややオーバーめに形をとるよ。グロスはナシ。

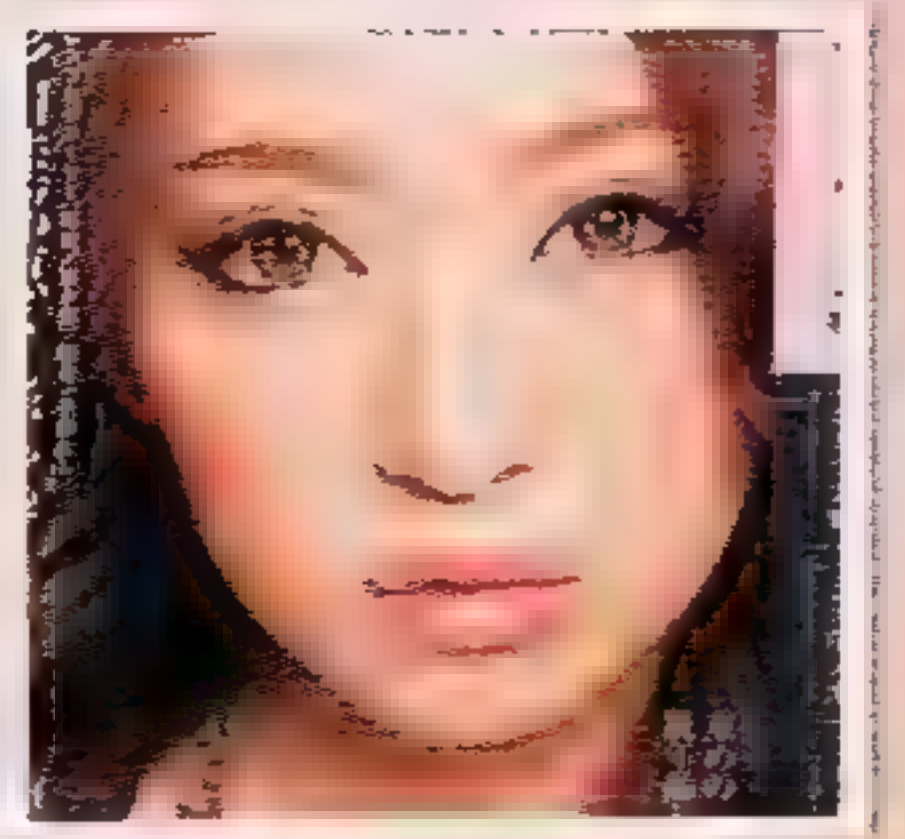
佳那恵のメイクHistory

13年 (27歳)

NARSのシャドウメイクを意識し始め



12年 (27歳)



10年 (25歳)



そして今、この

「まゆ山」をキュッと上げて、目のカーブとのメリハリをつけてた!

30歳 東京都港区在住
古川 綾香さん

ココをアップデート!

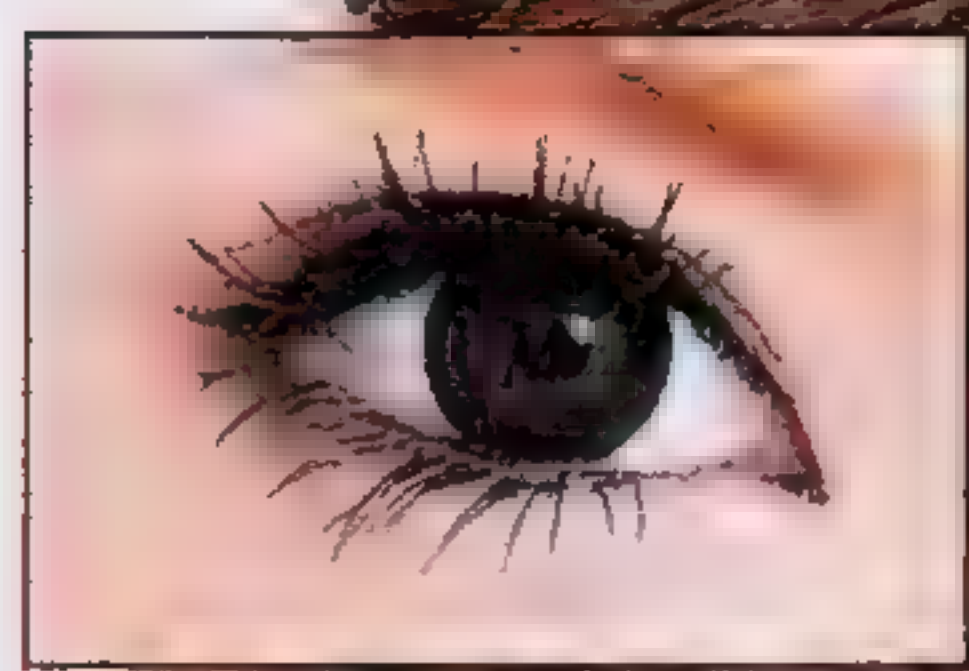
コンはコレ

コケた頬をシェーディングでごまかす

コケた部分以外を削って、輪郭のがたつきをカバーします。ペーージュのパウダーならギャルメイクにならずにOK!



ITEM
シャネル ソレイユ タンドゥ シャネル サーブル・ドール



いい目の発色が好き。VIVIAN ワンデーティラミスブラウン14.0mm

潤い感のあるツヤ肌で13歳崩れ防止のひと手間も重要!

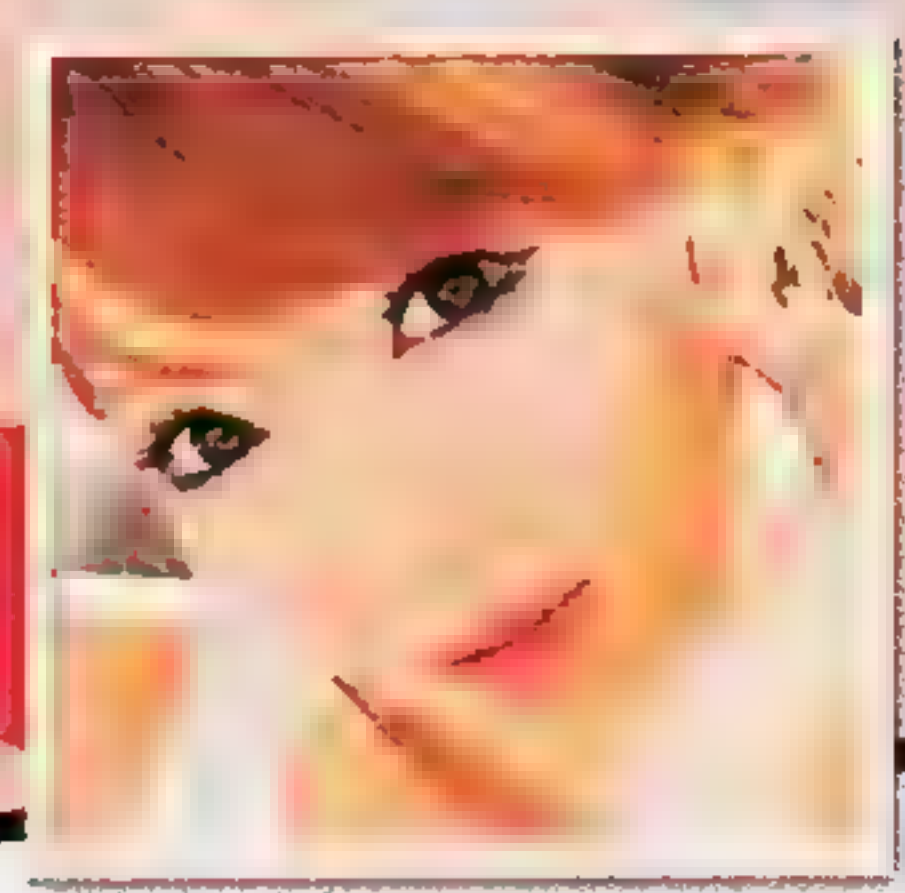
綾香30歳は

ツヤ肌お上品メイク

出産したら顔がコケて老けた印象に...♡ ファンデをツヤありタイプにして、シェーディングの入れ方を工夫してごまかしてます(涙)。

綾香のメイクHistory

13年 (29歳)



「目頭黒ライン、リップもマットに。コンサバ顔を目指してた★」

11年 (27歳)



「だいぶメイクがキレイ目になってきた! ネコ目ラインでやや強め」

04年 (20歳)

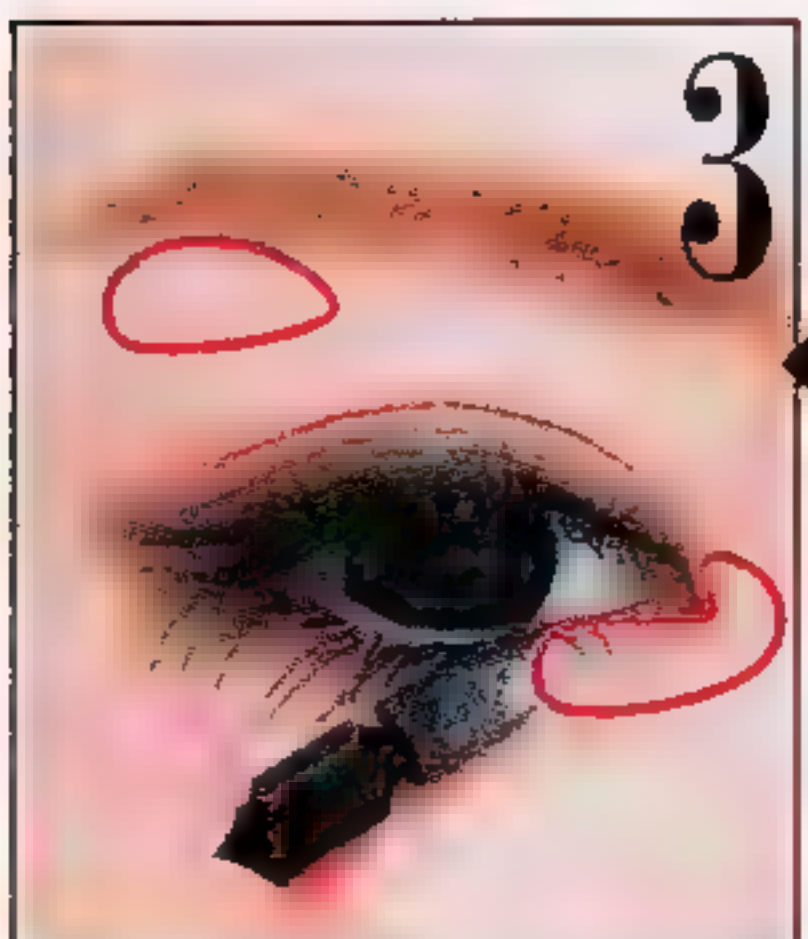


「まゆげほっそ! 色も黒い! ギャルメイクを引きずってます」

ココをアップデート!

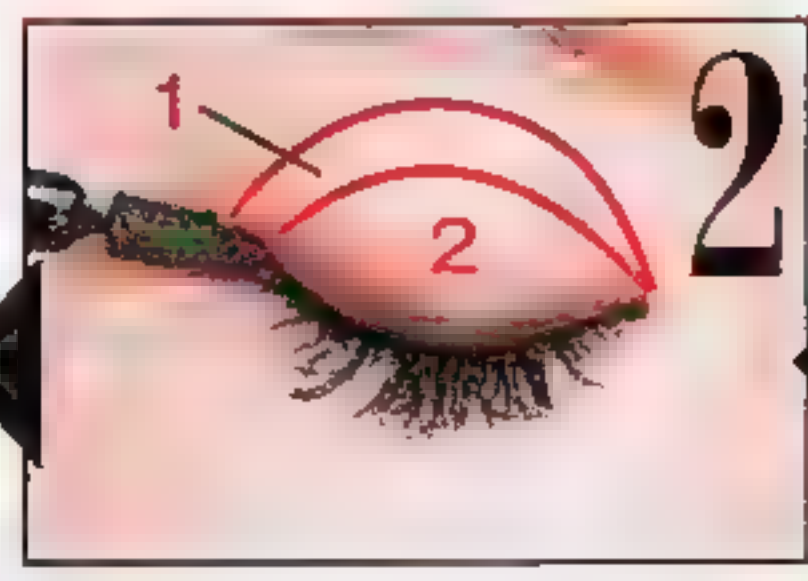
シャドウベースのひと手間をプラスする

まぶたのくすみのせいか、シャドウの発色がイマイチ シャドウベースを塗るようにしたら、淡い色のシャドウもしっかり発色するように♡



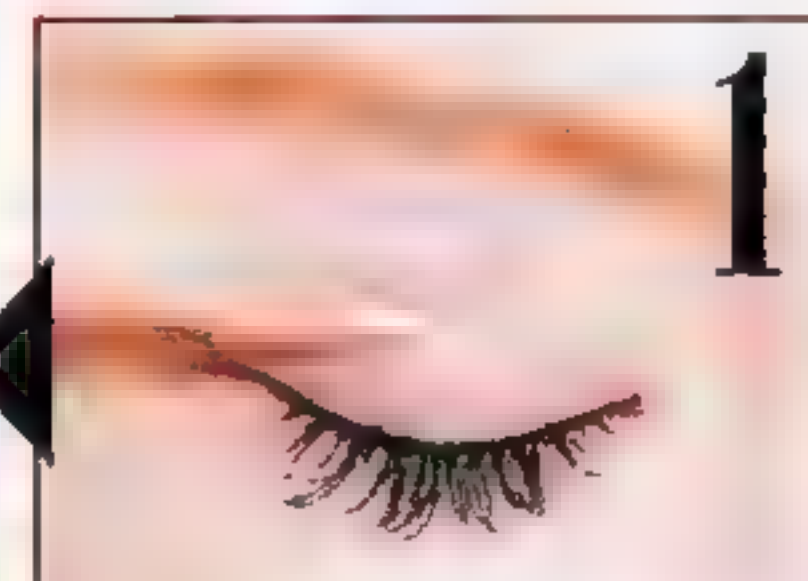
まぶ下と目頭に右下の色を入れて立体感をUP。黒目の下くらいまで入れて涙袋を強調!

ITEM
上品なラメが大人向け。KATE ゴールドイッシュアイズ WT-1



1にAを広げたら、2にBを重ねてボカします。目のキワにCを入れてラインの下地に。

ITEM
ブラウンよりも、ゴールドを使った方が目元が明るくなって顔色がUPします! A:シャネル オンブル エサンシエル ペーージュ、B:同 ル ブロンズ、C:同 ブラックスター



まぶた全体にシャドウベースを薄くオン。二重のシワはヨレやすいので、丁寧に塗って。

ITEM
フチブラで優秀。キャンメイク ラスティング マルチ アイベース



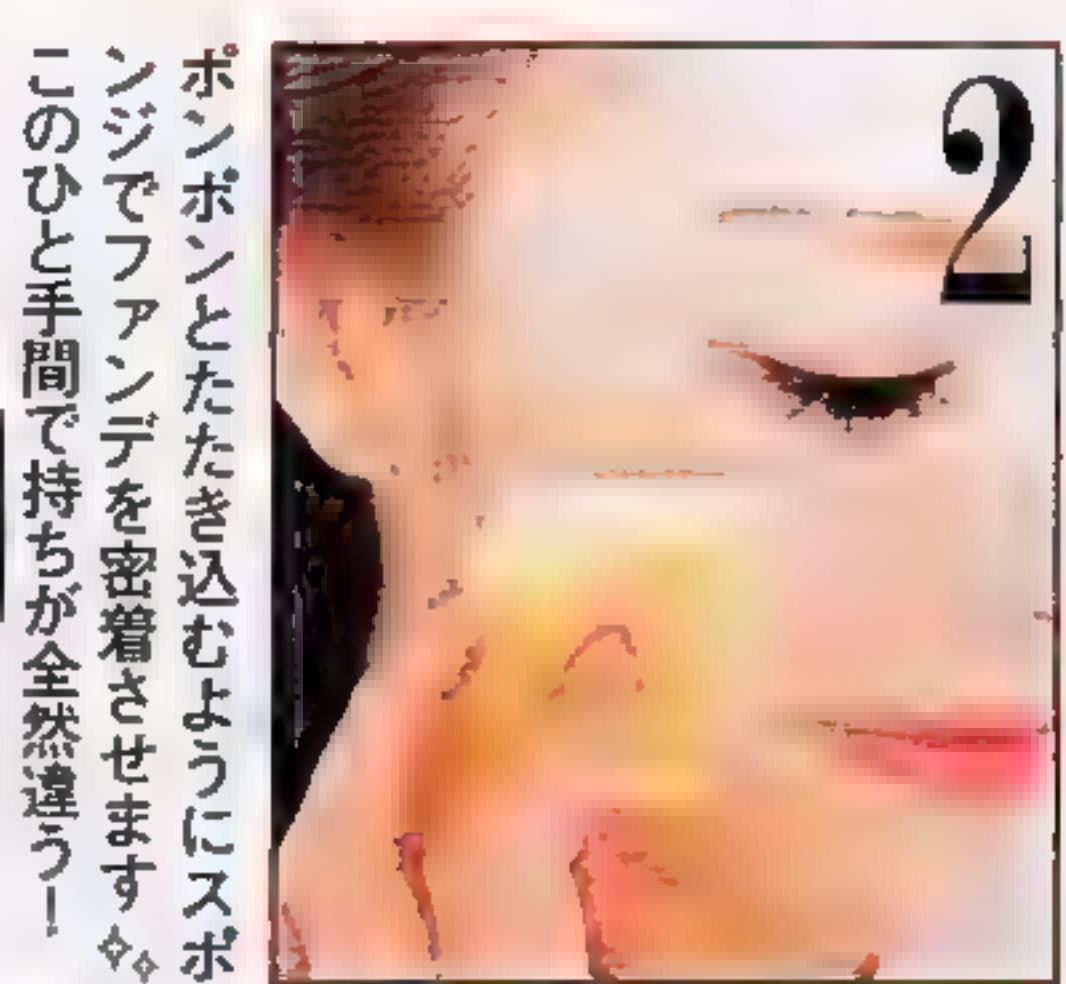
ツヤ感を消さないように、お粉は最小限で。パフに粉をもみ込んで、軽く肌を押さえるようにのせます!

ITEM
シャネル フードウル ユニヴェルセル リーブル 20クレール

ココをアップデート!

ファンデをスポンジでたたき込んでヨレ防止!

粉っぽく見えるマット肌から、ほんのりツヤ肌にチェンジ スポンジでたたき込むことで、汗をかいても崩れない鉄壁肌になれます♡



ITEM
エスティ ローダー スーパー プロフェッショナル メークアップ スポンジ



ITEM
エスティ ローダー ダブル ウェア スティイン プレイス メークアップ 36

姉Can風ガーリーメイク

咲28歳は

最近はおっぱらナチュラル派。でも薄メイクのときこそ、手抜きに見えないように丁寧に仕上げます。特にチークは重要ポイント☆

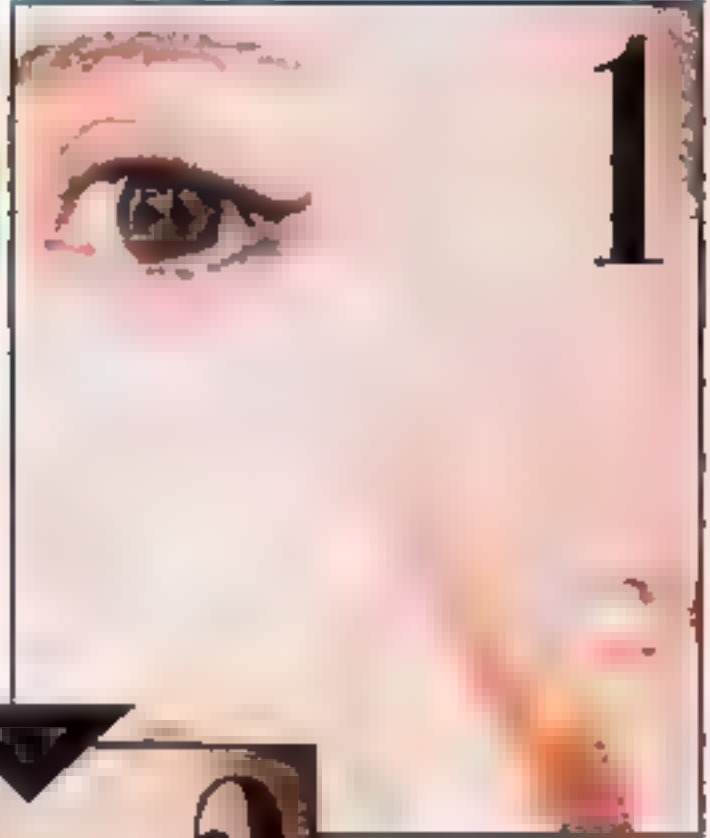
ココをアップデート

Wチークで自然な血色

クリームとパウダーのW使用で、内側からふわっとにじむような発色に☆ 落ちにくくなる効果もあり♪

ITEM

甘すぎないピンク。シャネル プラッシュ クリーム ドゥ シャネル 65



手の甲でなじませてから、頬の高い位置にポンポンのせます。黒目の下からやや横長に★

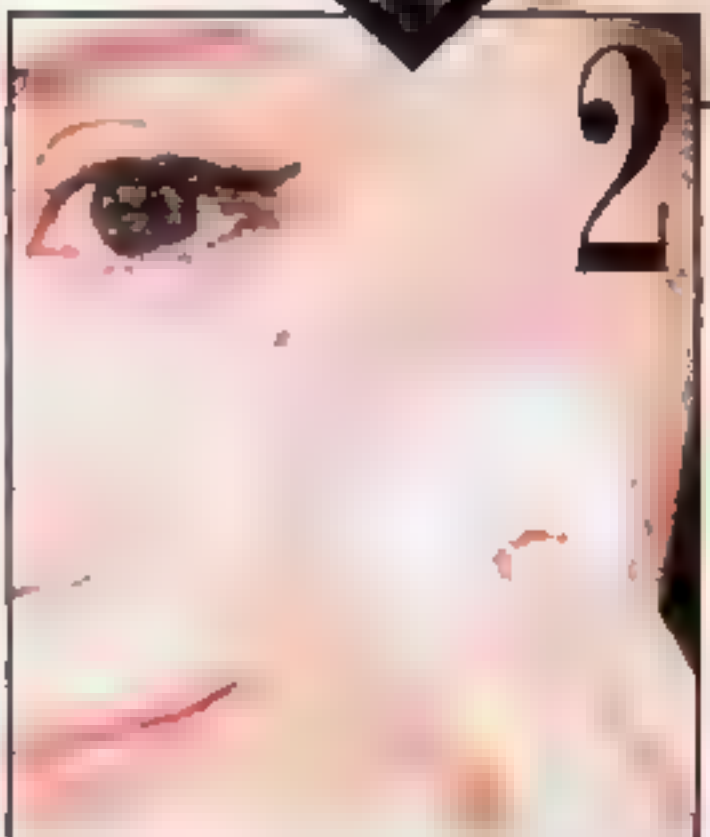
プラスワンテク!



チークをハイライト代わりに☆ パフに残ったチークをおでこ・鼻筋・あごに軽くのせる。血色がワントーンUP! ます。

ITEM

パフ一休型で便利。インテグレート ミネラル パフチーク PK202



パウダーチークを上重ねてボカすと、自然なピンクほっぺに♡ 重なりすぎると重なるのがコッ。

ココをアップデート

描きまつげでどの角度からも美まつげ!

自まつげがまばらなので、下目尻だけまつげを描き足します★ 思い通りの方向に増やせるからおすすめ!

ITEM

インテグレート キャットトルック リキッドライナー BK999



自まつげと平行になるように、3本だけリキッドライナーで下まつげを描き足します。正面よりも、横から鏡を見た方が自然に描けます☆

ココをアップデート

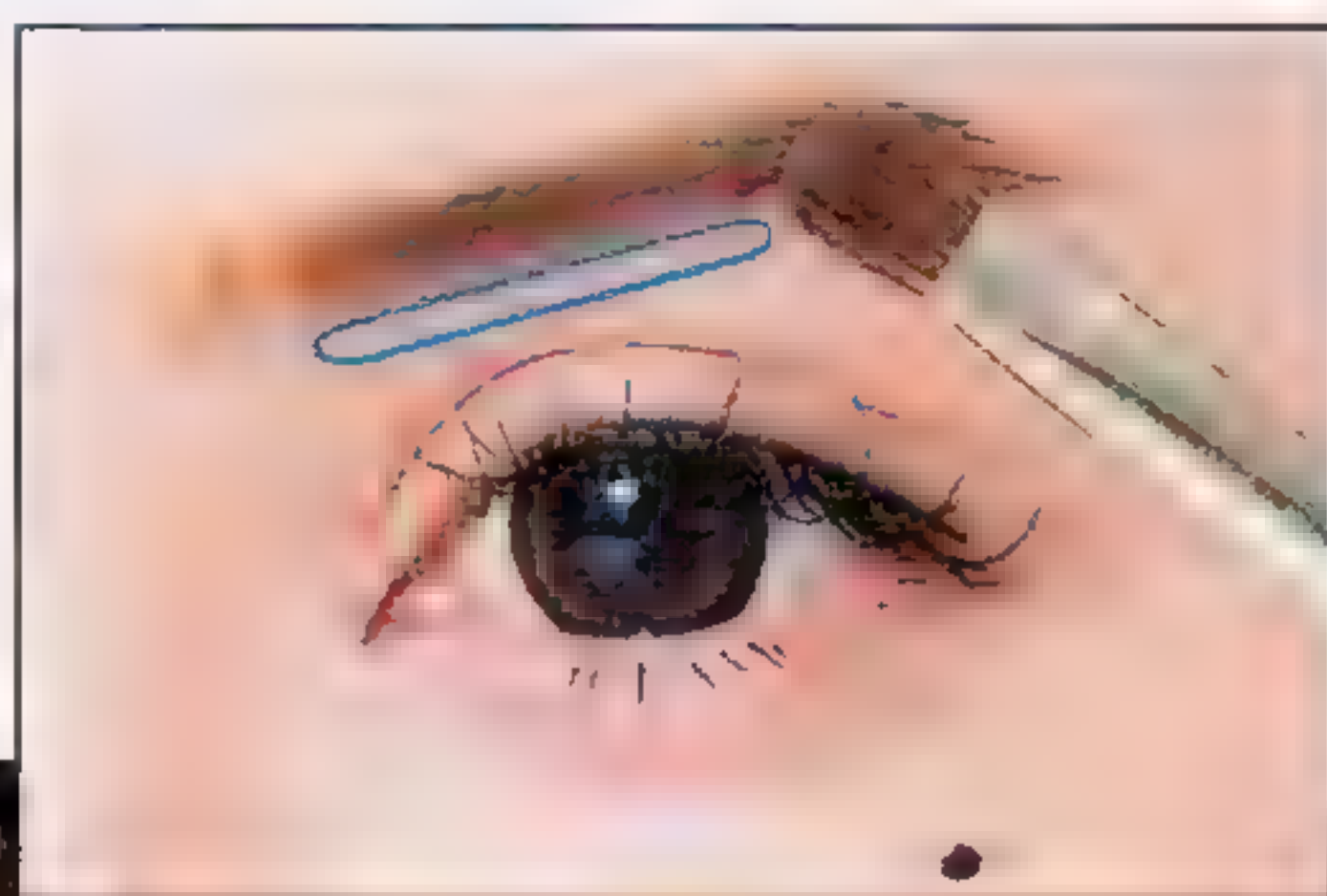
くぼんだ目には平行まゆが◎

まぶたがヤせてくぼんできたので、まゆげを平行に描いてくぼみをごまかします。ホリも深く見えて一石二鳥♪

パウダーでまゆげの下側に描き足して平行まゆを作ります。下側を太くすることで、目元がホリ深に。

ITEM

パウダーが柔らかくて発色も◎。キヤンメイク ミックスアイブロー 03



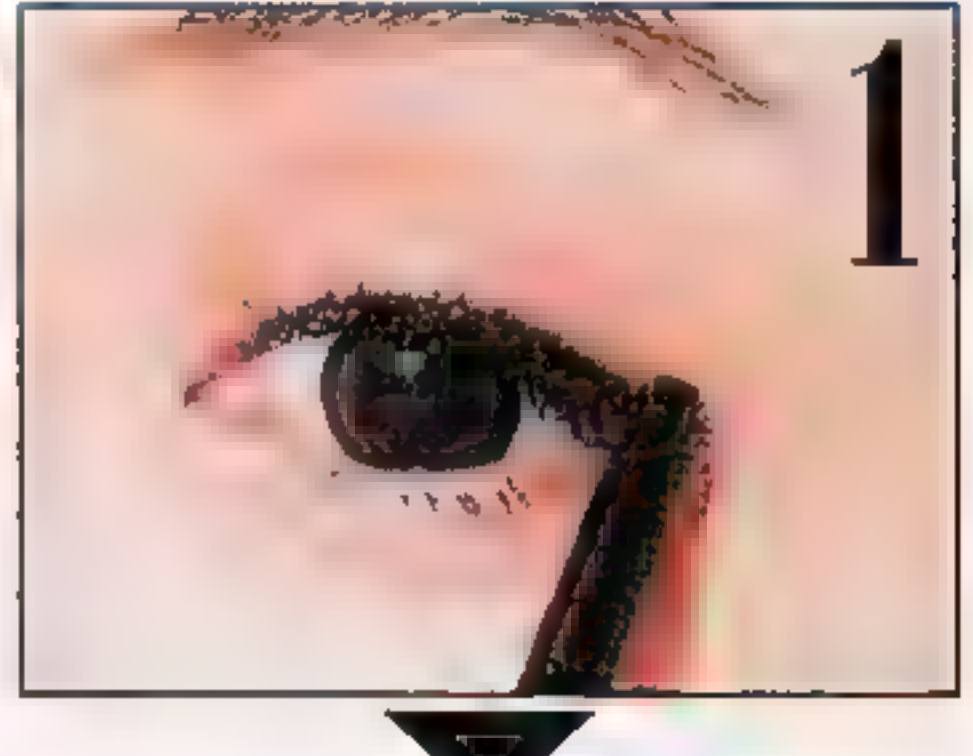
ココをアップデート

下ラインは目尻1/2だけ!

目はしっかり強調したいけど、ヌケ感も出したいため、行き着いたのが1/2ライン。ややアーチ状に引いて優しげに見せてます♡

ITEM

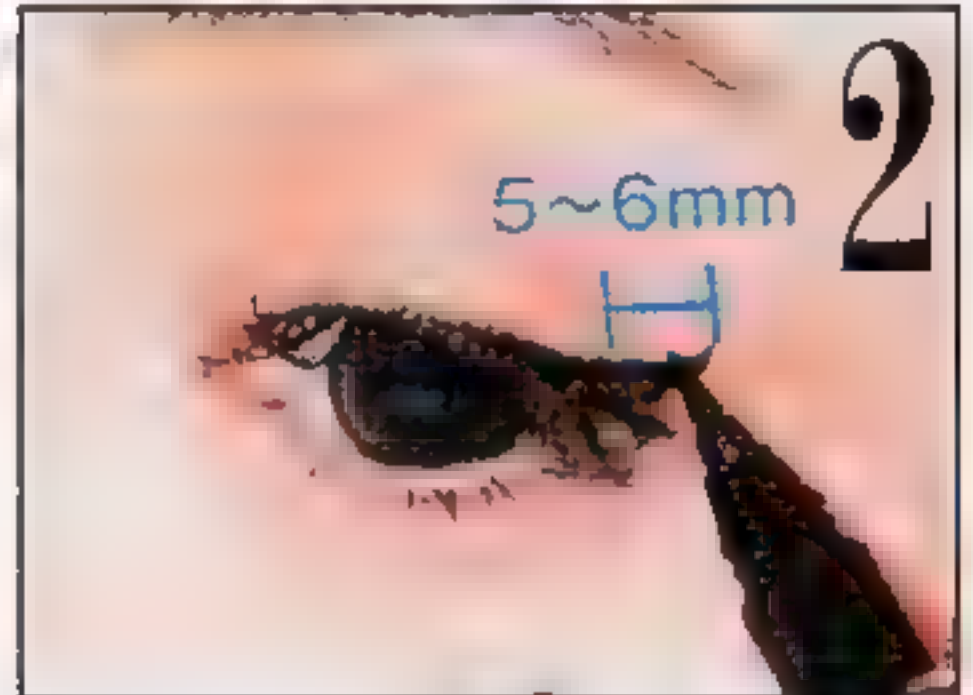
インテグレート キラウイंक ジェルライナー BK999



1 ジェルライナーで上まつげのスキマを埋め、目尻はまぶたに沿って少しタレさせます♡

ITEM

インテグレート キャットトルック リキッドライナー BK999



2 リキッドで上ラインを補強し、目尻はハネ上げる。目を閉じたり開けたりしながら微調整。

ITEM

インテグレート キラウイंक ジェルライナー BK999



3 下ラインは1mmほどキワからズラして、アーチ状に引く。リキッドライナーで極細に引いて。

こつてりメイクの歴史を過ぎ
ナチュラルガーリーに進化★

あゆの顔にあこがれて
黒目がちメイク命!

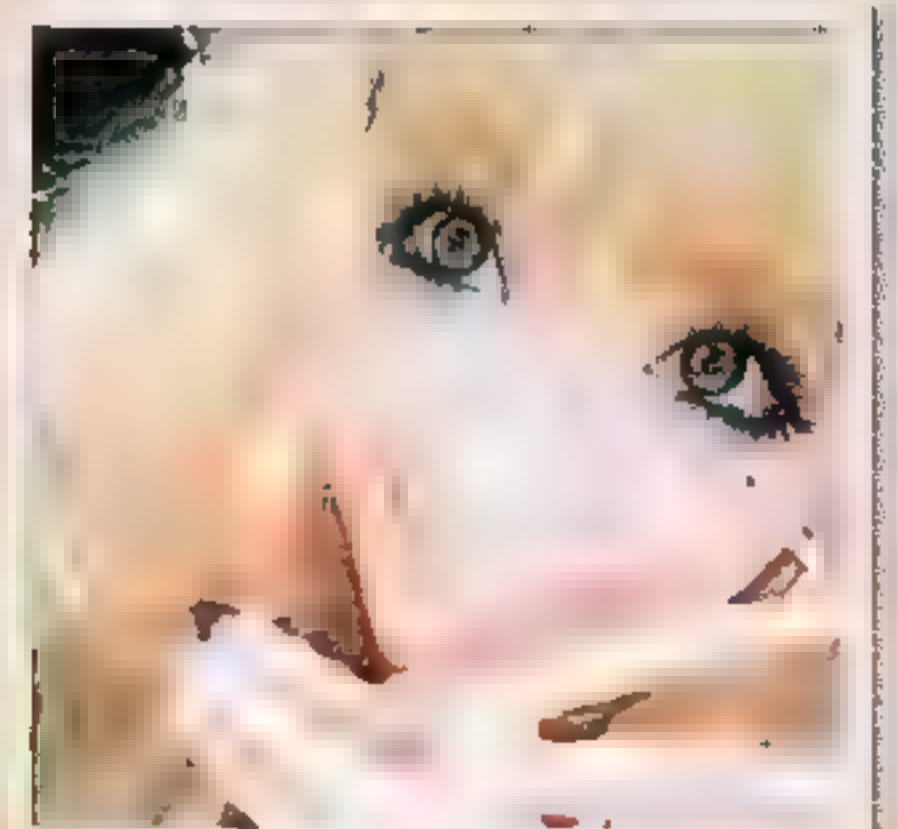
09年
(23歳)



「とにかくデカ目に見せたくて、タレ目ライン&ぱっちりつけま♡」

ハーフ顔になりたくて
アイメイクが迷走中…

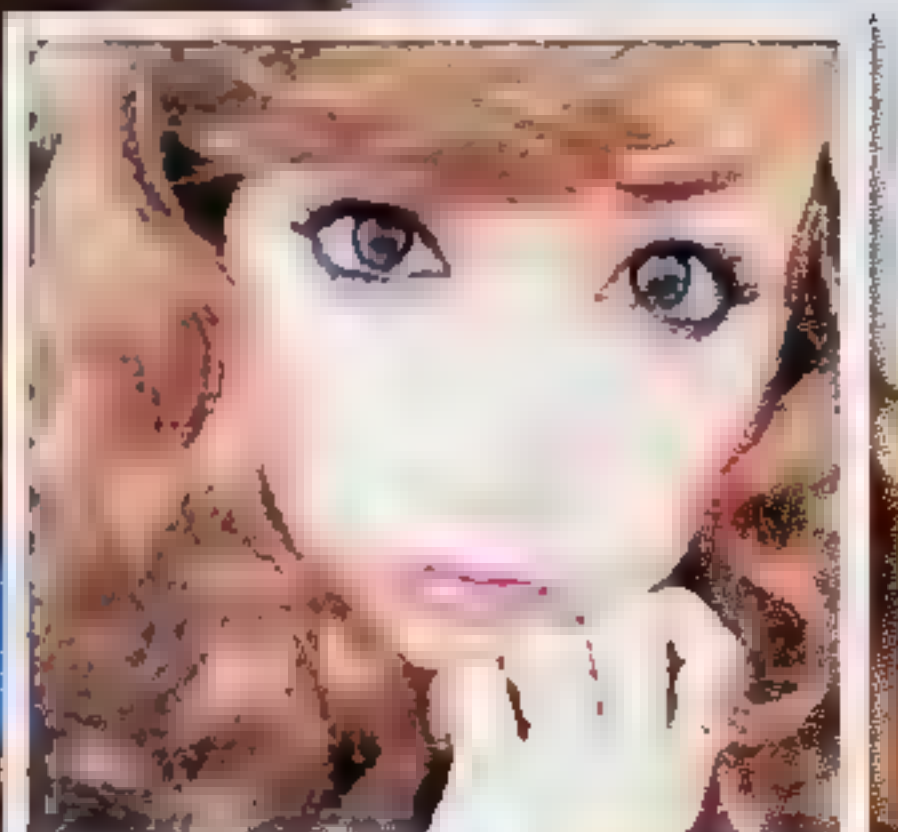
11年
(25歳)



「目標は外国人! 上下つけま2枚重ねでグリーンのカラコン(笑)」

そして今はこのメイク!

12年
(26歳)



「ウィッグで、さんだんメイクを…」



ピンクアイズ/スーパーサイズ エレガントグザラン 14.5mm

ANECA MAKE

ADATONE UP

AngelのメイクHistory

やっと下ライン卒業や
まゆげもナチュラルに

12年
(31歳)

上がりまゆとタレ目
ラインがギャルだね

10年
(29歳)



「韓国の女優さん風の太まゆ＆ネコ目ラインをやり始めた頃」



「上も下もライン太い〜。目の下の白シャドウが定番だった!」

そして今はこのメイク!

目元は薄くリップは濃く! 足し引きでイタ顔を回避★

カラコンはコレ



NUKE KAI MAKE

カラコンはコレ

ワンデースパークリングカラー リッチシリーズ リッチグレー 14.2mm



りえのメイクHistory

やっと目元の軽さを意識し始めた!

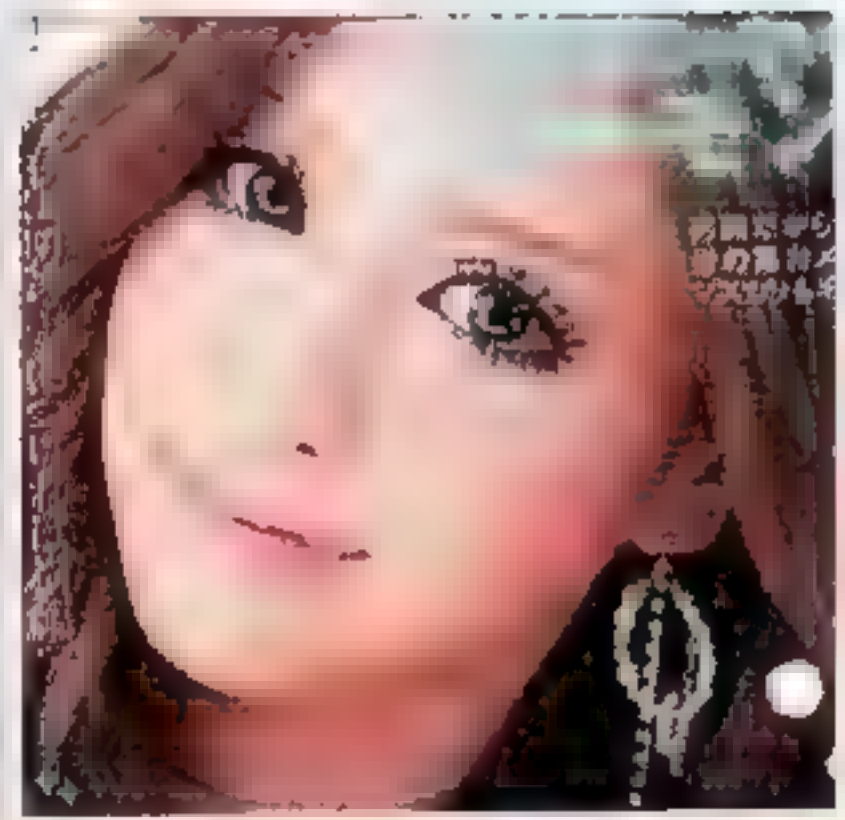
13年
(27歳)

横長のアーモンド目になりたかった♥

10年
(25歳)



「つけまが映えるようにシャドウの色を薄く、ラインも控えめ!」



「上下とも束々つけまをつけて、目を開けてます!って感じの顔」

そして今はこのメイク!

破ったら一歩大人になれた♥ シヤドウブラウンの壁を

広島の看護学生 29歳/広島市 独身・子供なし 青木りえさん

FUNWARI MAKE

紗和のメイクHistory

たまに来るメイク濃くなる時期の顔★

12年
(28歳)

グレーでフチ濃い目のカラコンが古い!!

11年
(27歳)



「目尻の延長ラインに下つけまで甘め顔。ファンデもマット系」



「つけまをズラしてつけて目の大きさを偽造! カラコンも濃い...」

そして今はこのメイク!

カラコンはコレ



自然な色でレンズ大きめ・薄めな Kingcom15.4mmセル 16mm

つけまからまつエラにしてやりすぎ感を徹底オフ♥

ココを
アップデート!

自まゆの形をいじらない

形を作りすぎるまゆげは古い印象。太さもカーブも自まゆをいかしてナチュラルに♡ ちょいボサ感がある方が好み

ペンシルで足りない部分を描いたら、毛を立ち上げるようにマスカラをオン。下から上に塗ってふわっとさせる★

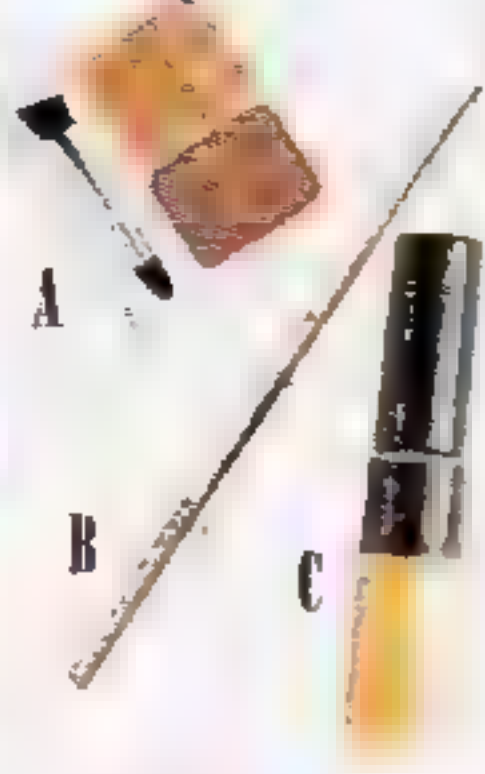


パウダーのブラシの幅を使って、まゆ頭からまゆ山まで一定の太さに描くよ。まゆ山の角度は自然に整えて。



ITEM

パウダーは2色をMIXして使うよ。A:キャンメイク パウダーアイブロウ 15ソフト B:エレガンス アイブロウ スリム BR25 C:KATE アイブロウカラー-N LB-2



強めリップで肌トーンUPメイク

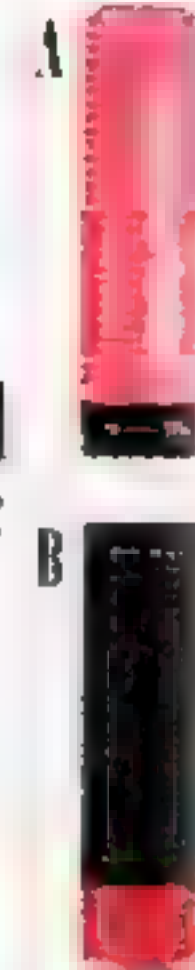
Angel33歳は

ココを
アップデート!

2色使いでリップを立体的に

昔はリップって適当だったけど、「丁寧に塗るようになったら顔が引き締まるように」輪郭をしっかり取るのが大切!

ITEM
A:レブロン カラーバースト リップ バター 053 B:ブルジョワ ルージュ エ디션オン 13



リップブラシを使ってAを全体に塗ったら、Bで輪郭をしっかり取り、色の境目をなじませる。2色使うことで立体感が強調される!

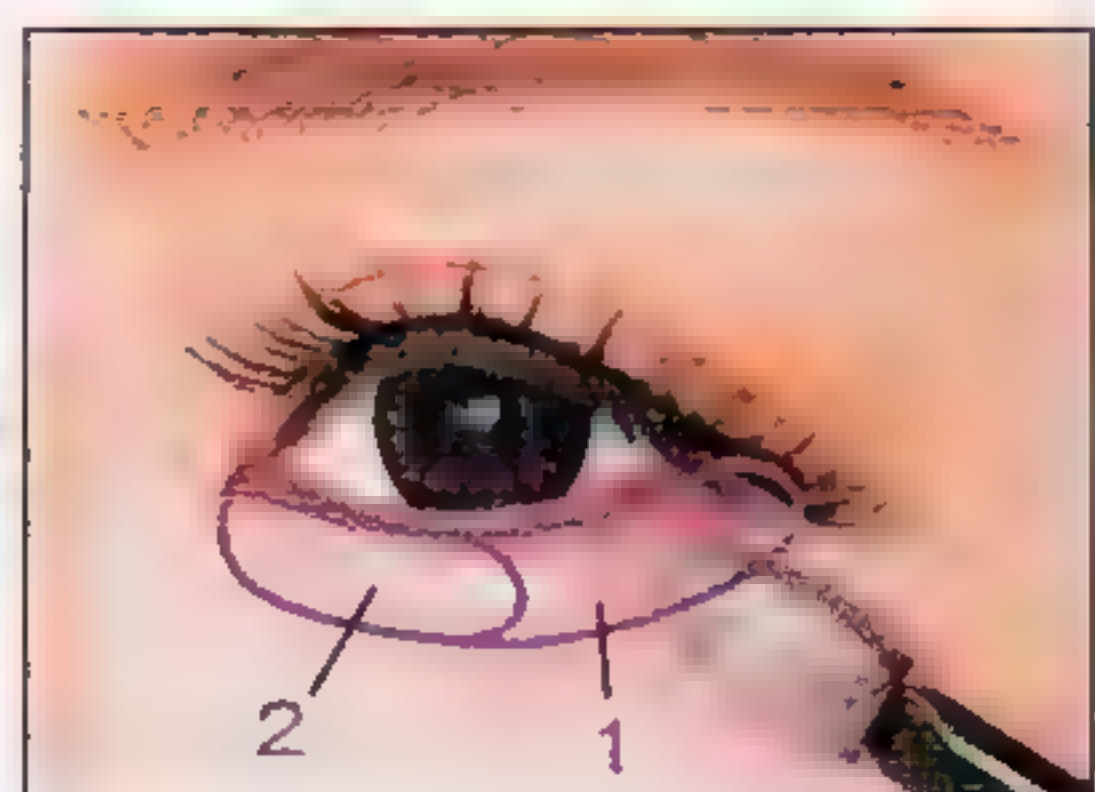
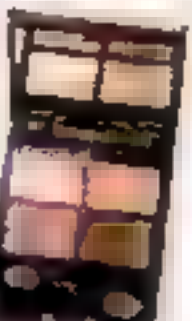
ココを
アップデート!

涙袋はゴールドで自然に強調

前は白シャドウで涙袋を作ってたけど、ギャルっぽいからゴールドにチェンジ! 自然なふくらみ感で年相応に。

左上の2色を使って涙袋を作る。1にベージュ、2にゴールドを入れて潤みeyeに。白目がキレイに見える効果も!

ITEM
肌なじみのよさはルナソルがベスト。ルナソル パーティアイズ EX01



30歳になった途端に、肌のくすみ気になるように♡ リップをベージュ系から赤味系に変えて、顔色が悪く見えないように気をつけてるよ♡

りえ29歳は

目元を引き算ヌケ感メイク

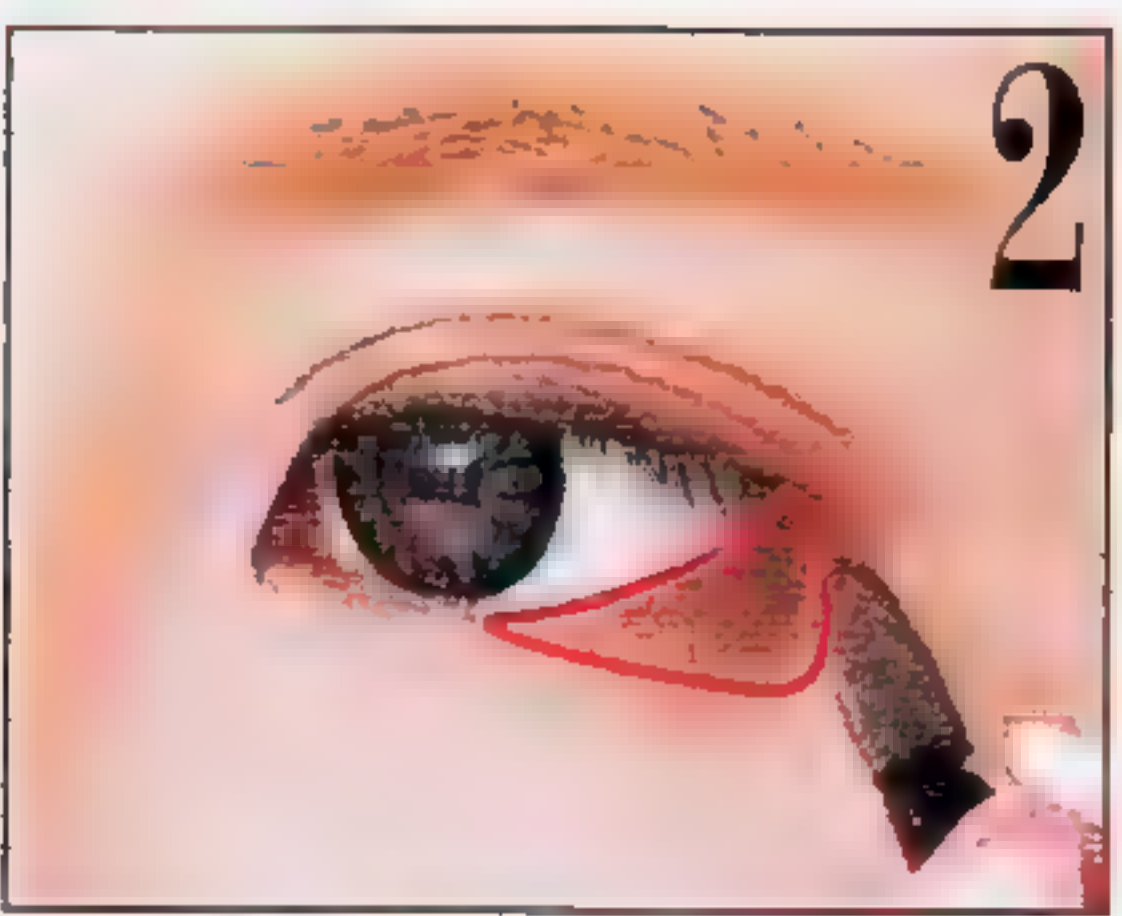
柔らかい印象になるように、シャドウの色を薄く&カラコンを小さくして目元を軽めに♡ ジルのシャドウはラメ感がかわいいの♡

ココを
アップデート!

ソフトな陰影が出るピンクブラウンのシャドウ

ピンクシャドウって顔が薄くなりそうって思ってたけど、チークともなじむし、ガーリーに見えて♡

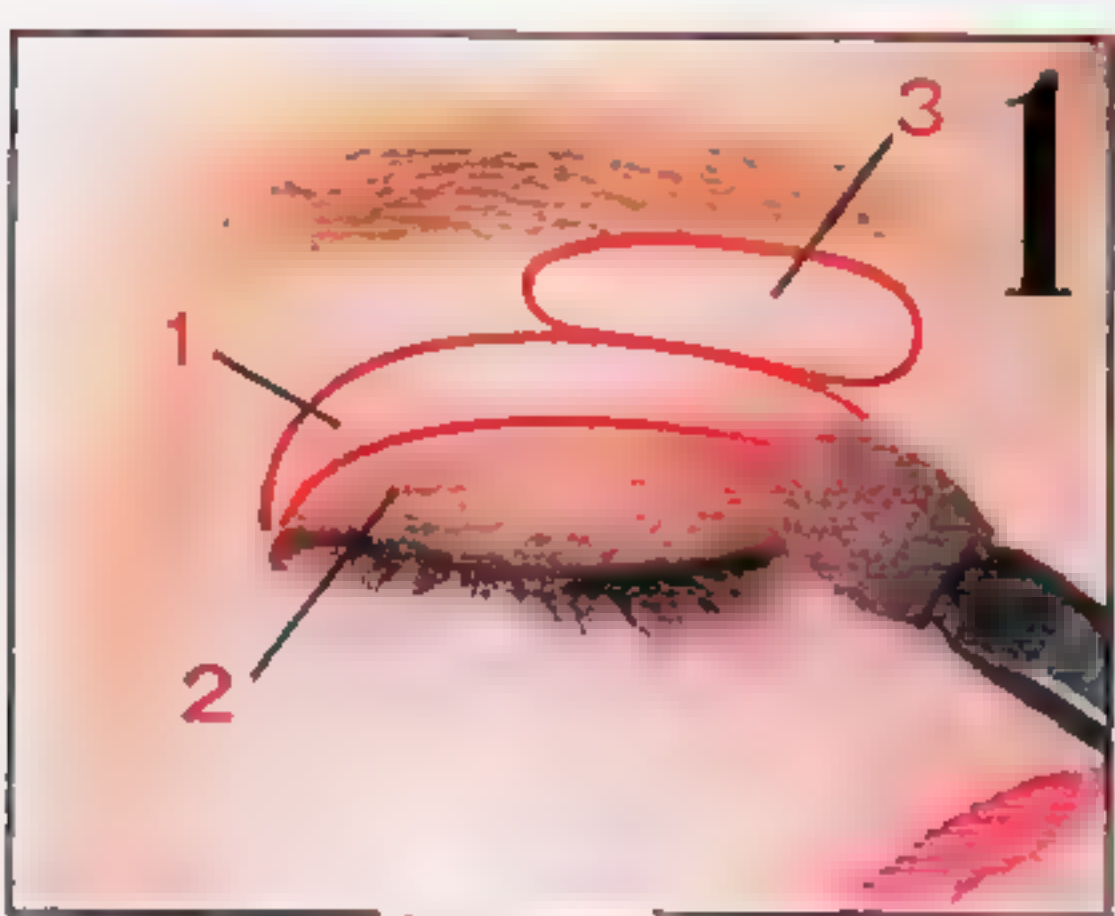
下まぶたには、目尻から黒目の端つこまでルナソルの右下の色をオン。やや三角形に入れることで、目元に奥行きが出るよ★



ITEM
大人メイクのときはコレオンリー。ルナソル スキンモデリングアイズ 01



右から2番目の色を1に、一番右の色を2に塗るよ。3に一番左の色を入れてハイライトに。ブラウンよりも優しい印象♡



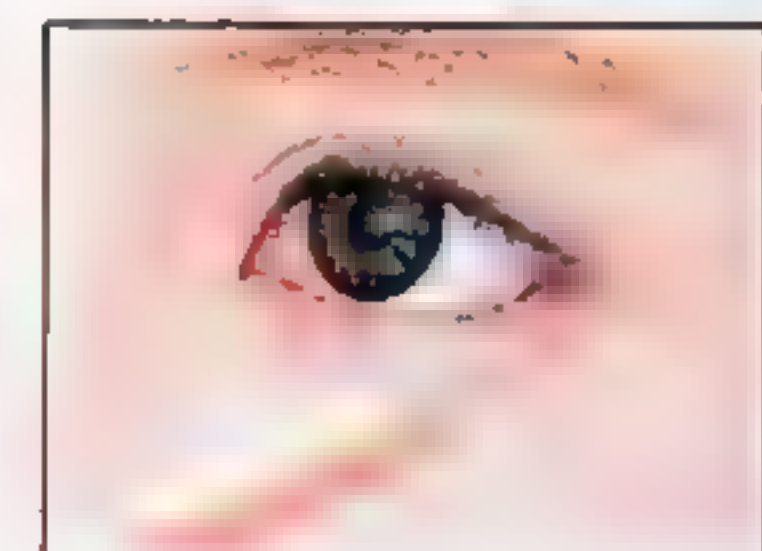
ITEM
上品なラメ感が好き。ジルスチュアート ベルベットクリスタルアイズ 08



ココを
アップデート!

コンシーラーで目元の明るさUP

クマやシミはファンデよりもコンシーラーで隠して厚塗り防止 肌よりワントーン明るい色を使ってくすみオフ



コンシーラーを目の下と頬の高い位置にのせて、指でなじませる。ファンデを重ねるときはヨレないようにたたくようにオン。

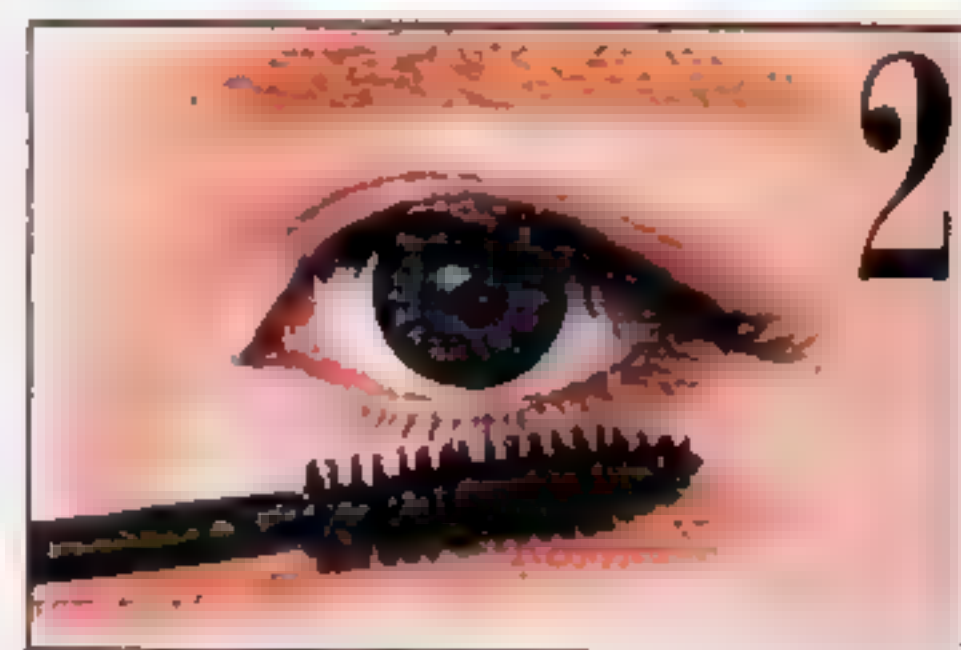
ITEM
A:クリニーク ライン スムージング コンシーラー 06 B:カバーマーク フローレスフィットFN30



ココをアップデート!

下つけまを極薄に

ヘアメイクさんのおすすめで下つけまを薄いのに変えてみた! 目元にヌケ感が出て、若々しくなったみたい♡

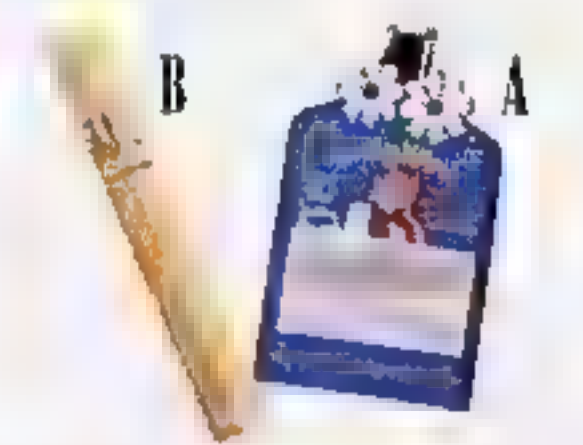


マスカラを重ねて、自まつげとつけまをなじませる。ブラシを下方向にスッと動かしてつけすぎないように。



Aのつけまを、下まぶたのキワから1mmほどズラして装着。さりげない存在感でソフトな印象になれるよ★

ITEM
A:ドリーウイック No.21 シークレットガール 下まつげ用 B:ヘレナ ルビンス タイン ラッシュ クイーン セレブレーション



ココを
アップデート!

濃リップ&淡グロスをMIX

若々しく、かつ無理のないメイクがテーマ! つけまは重たいからまつエクに変えて、元の目の形を変えないラインでナチュラルに♡



Aのリップを直塗りするよ★ 輪郭を取ったらポンポンと色をのせてラフな発色に。Bのグロスでコーティングしてなじませる。

ITEM
リップの色でメリハリを。A:M・A・C リップスティック ピンクビジョン B:シャネル レーヴル サンティヤントリップグロス 108



ココをアップデート!

上ラインは4段階でなじませる

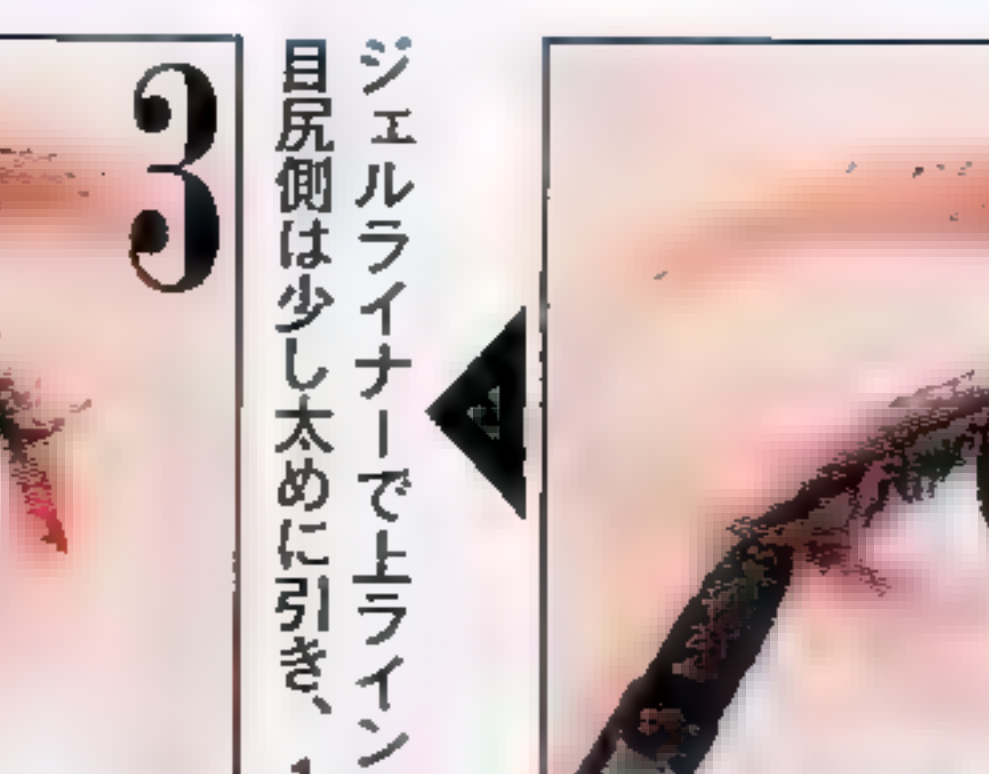
ラインは入れる部分ごとに種類を使い分け。落ちにくくなるし、肌になじむから目元が黒々しくならないよ!



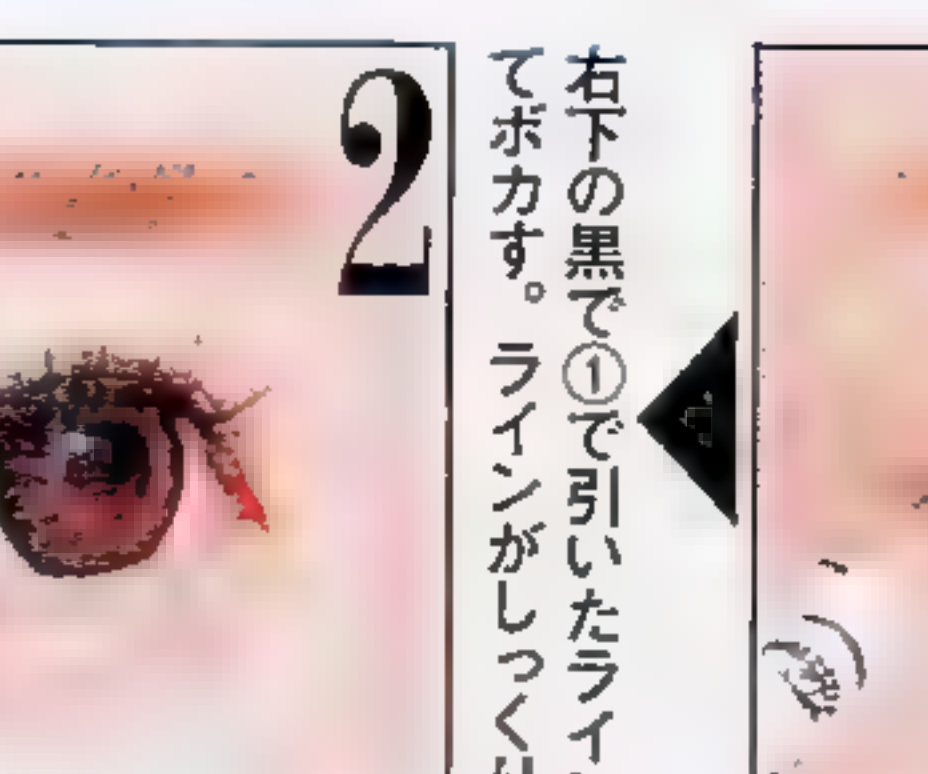
ITEM
インテグレート キヤットルック リキッドライナー BK 999



ITEM
やわらかくて◎。インテグレート キラーウイックジェラルライナー BK999



ITEM
肌にフィットして発色も◎。KATE カラーシャスダイヤモンド BK-1



ITEM
安くて描きやすいからリピ中。ピボアイフル アイライナーA ブラック



ペンシルで上ラインと下ラインを1/3まで入れる。上ラインの目尻は少しだけタラす。

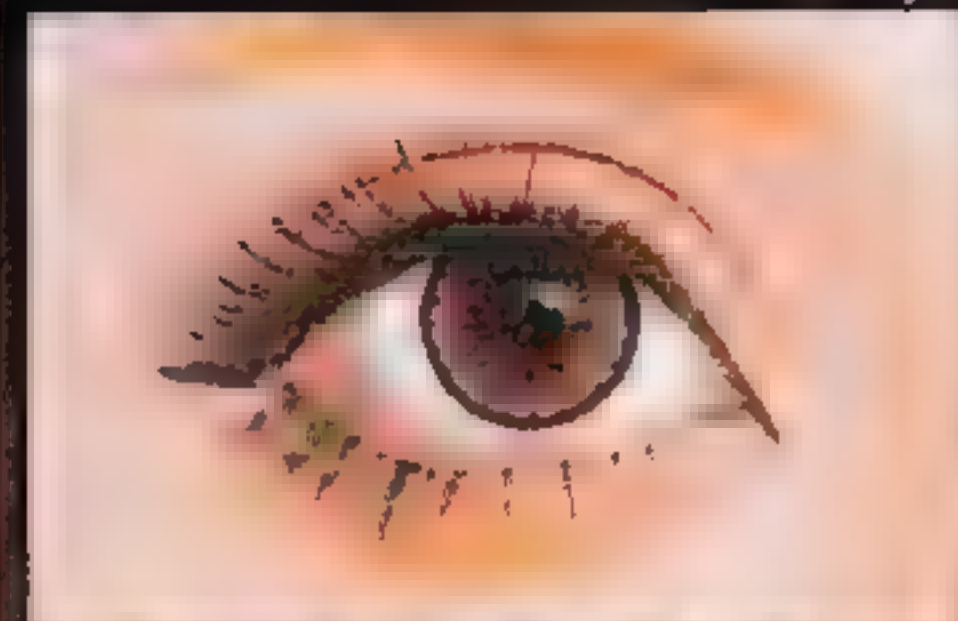
がんばりすぎないふんわりメイク

紗和30歳は

専属モデル(31歳/東京都)
独身・子供なし
桜井莉菜

オレンジシャドウが新鮮な
最新・りなフェアリー♡

カラコンはコレ



ワンデーで便利。ディアクイーン
ナチュラルブラウン 14.2mm

そして…姉agehaイチ、
メイクで変身したのはこの人!

「オレンジシャドウはアイメイクの王道! コレは変えられないけど、シャドウ
を濃くしたり薄くしたりめたり、引き算メイクでバランスをとるよ♡」

莉菜31歳は

繊細つけまの甘カラーメイク

ANACOLOR

莉菜のメイクHistory

下まぶたに抜け感を出して大人っぽく♡

14年
(30歳)

かなり大人メイクに
進化! むしろ薄い!

13年
(30歳)

カラコンの色とつけまが
落ちてきた...

13年
(30歳)

下つけまの束感が迫力
シャドウもがっつり!

12年
(29歳)

まゆげが行方不明!
囲みラインも太い★

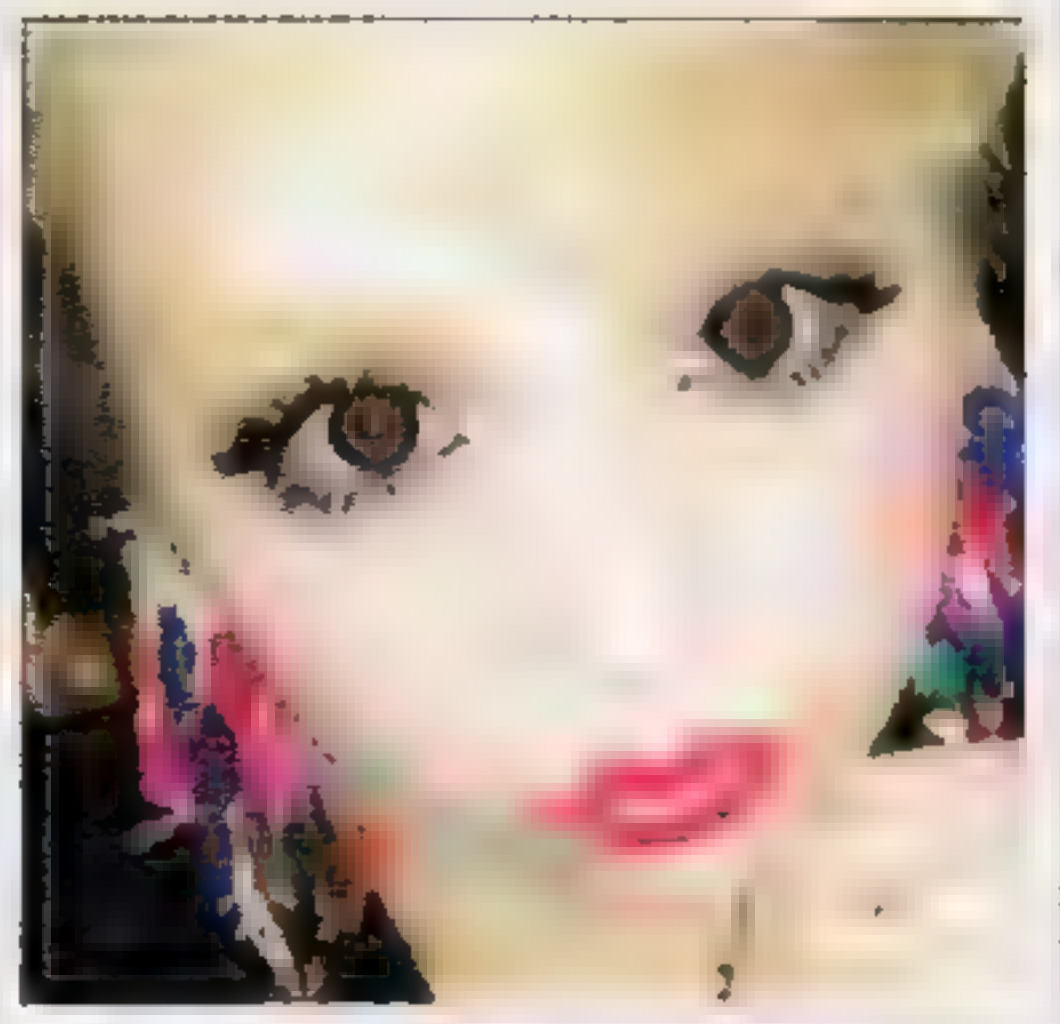
10年
(27歳)



「まゆげの色を濃く、下ラインを目尻だけにしてカジュアルに!」



「上ラインを細く、つけまもふさふさ系にチェンジ。今に近い!」



「まゆげをちゃんと作るようになって、囲みラインが薄めに★」



「目のタテ幅を広げたくて、上下に広がるようにつけまをオン」



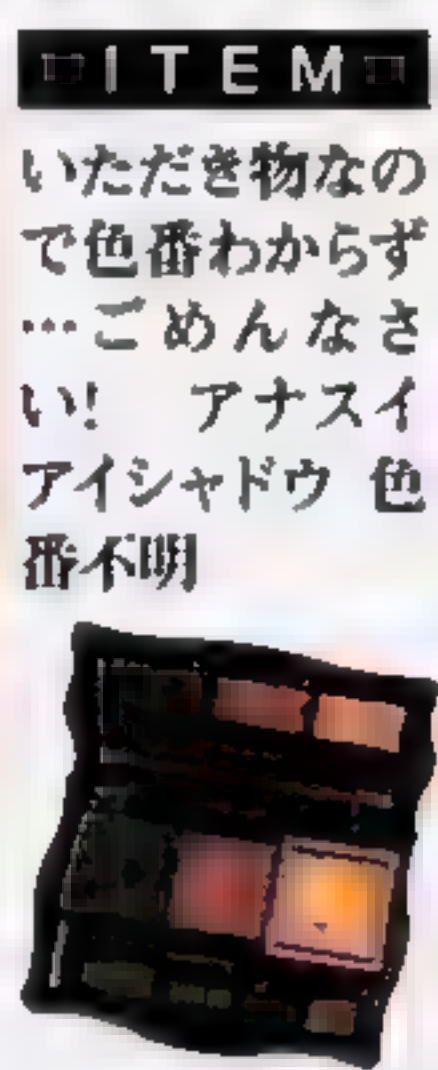
「下まぶたにも上用を使う勢いの頃。下ラインの太さに驚き!」

イタくない甘顔＝莉菜メイクを完全プロセスでお届けします!

4 オレンジシャドウでガーリー路線

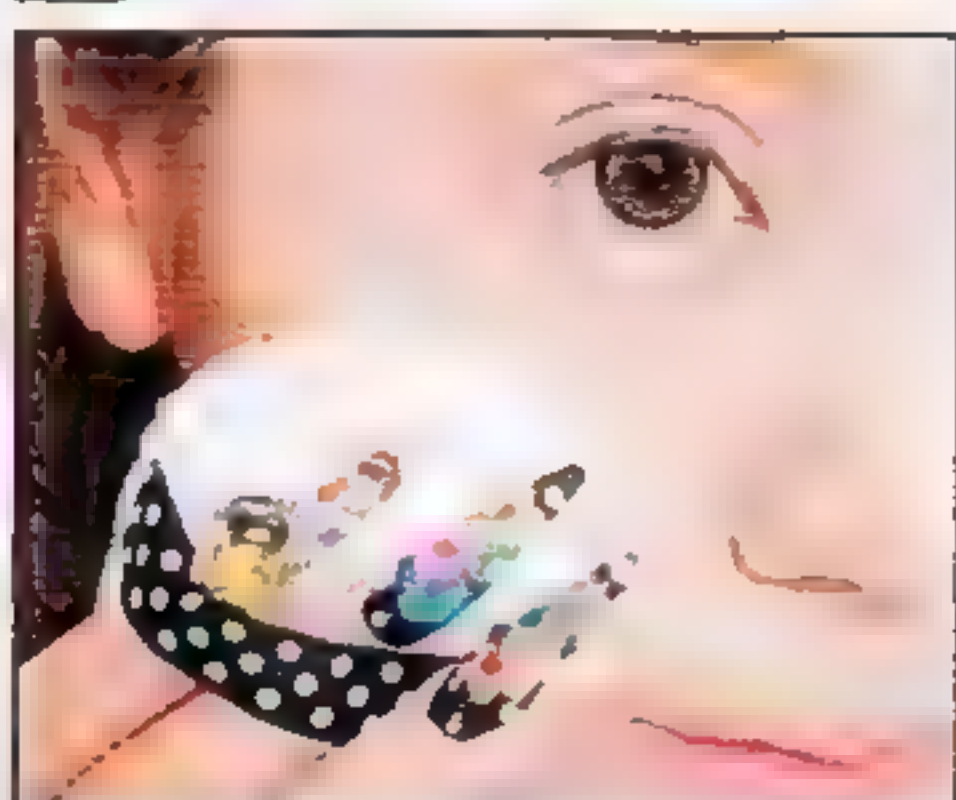


右のオレンジをチップで二重幅と下まぶたにしっかり塗る。1色のみで仕上げてピュアな印象に♡

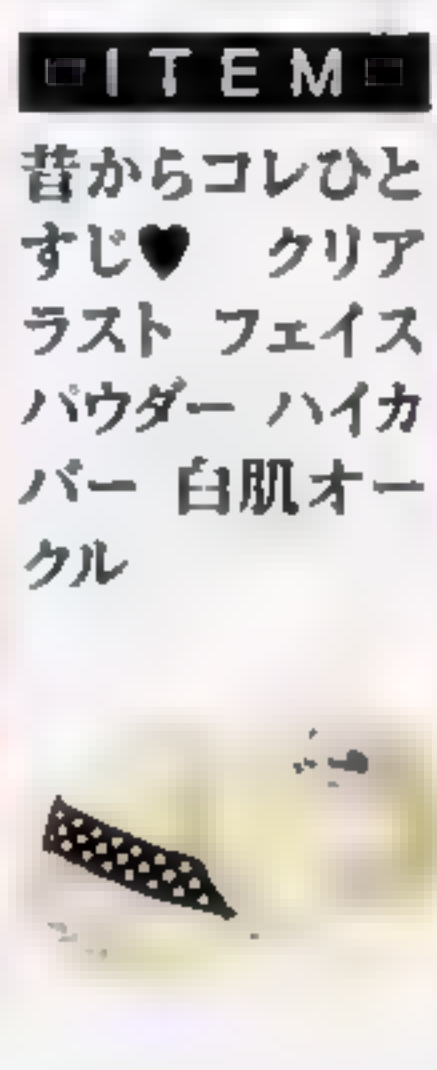


ITEM
いただき物なので色番わからず...ごめんなさい! アナスイアイシャドウ 色番不明

3 フェイスパウダーでセミマット

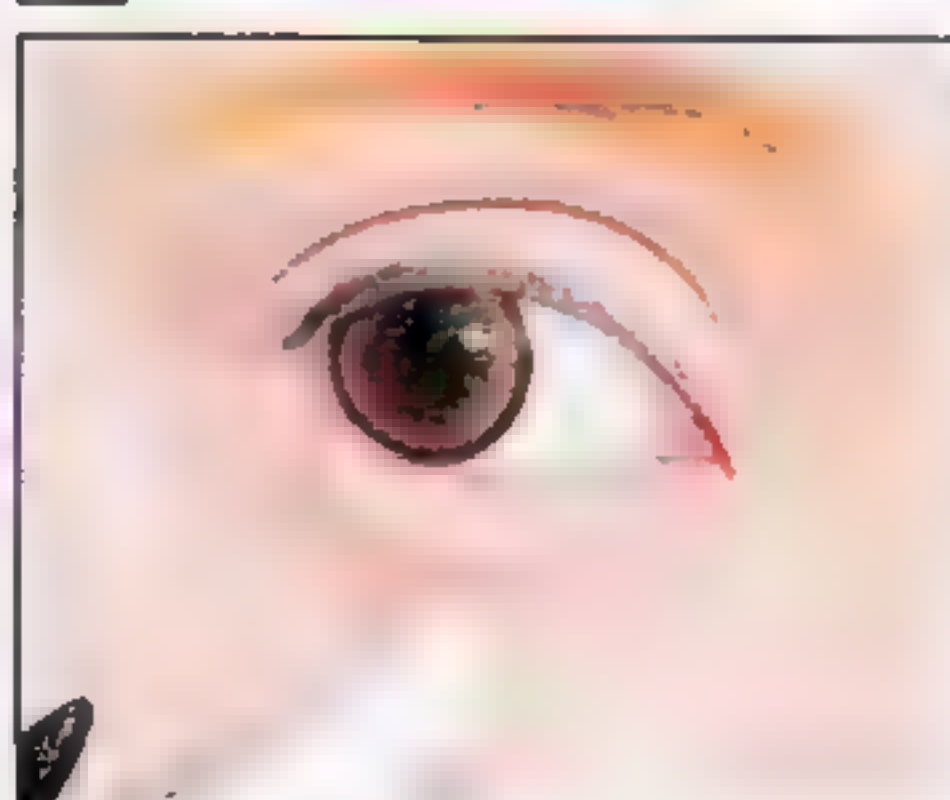


パフに粉を取り、手の甲で一度落としてから全体にムラなくオン。粒子が細かくてピタッとフィットする。

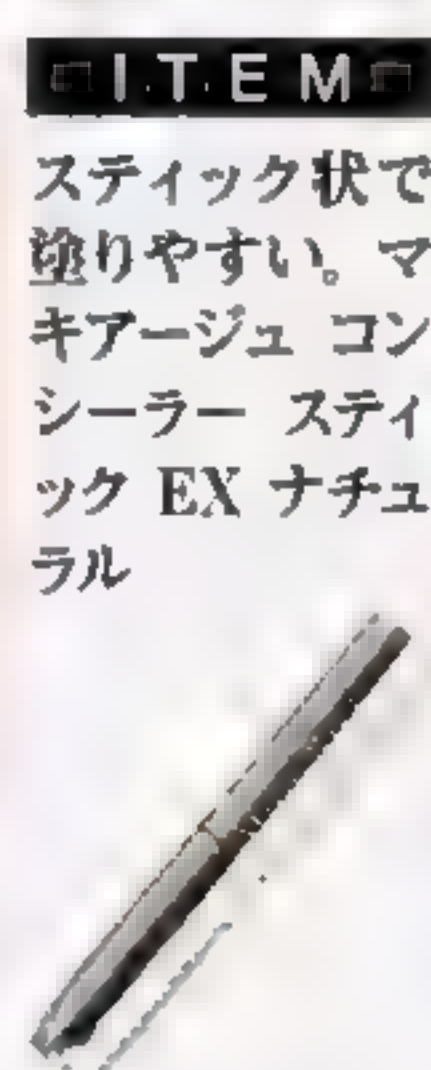


ITEM
昔からコレひとすじ♡ クリアラスト フェイスパウダー ハイカバー 白肌オークル

2 クマとシミをなかったことに♡

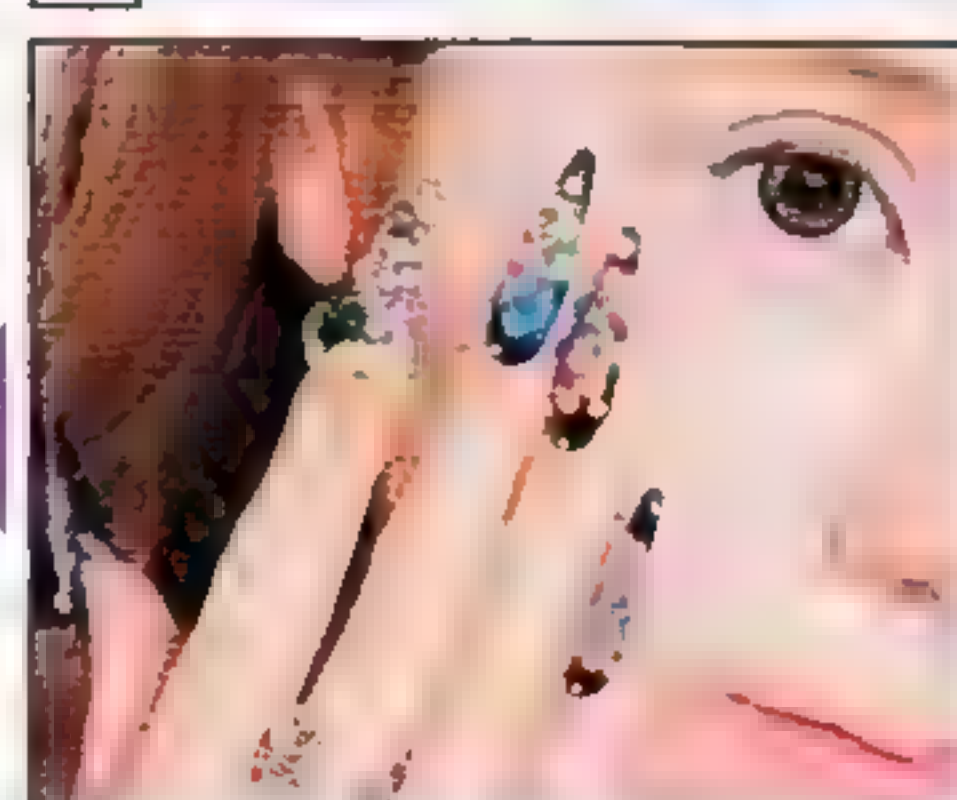


目の下とシミにポンポンとつけて、指先でなじませる。塗りすぎると浮いちゃうから注意して★

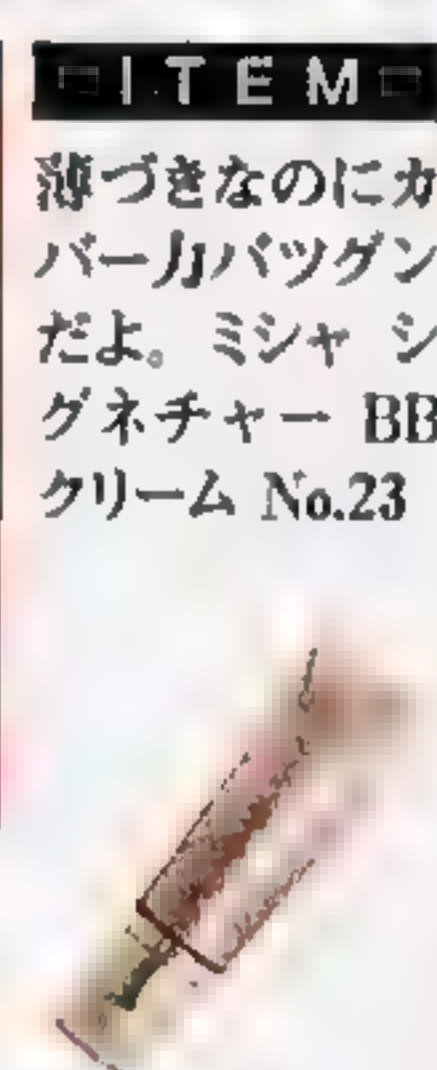


ITEM
スティック状で塗りやすい。マキアージュ コンシーラー スティック EX ナチュラル

1 BBクリームで素肌感をアピる

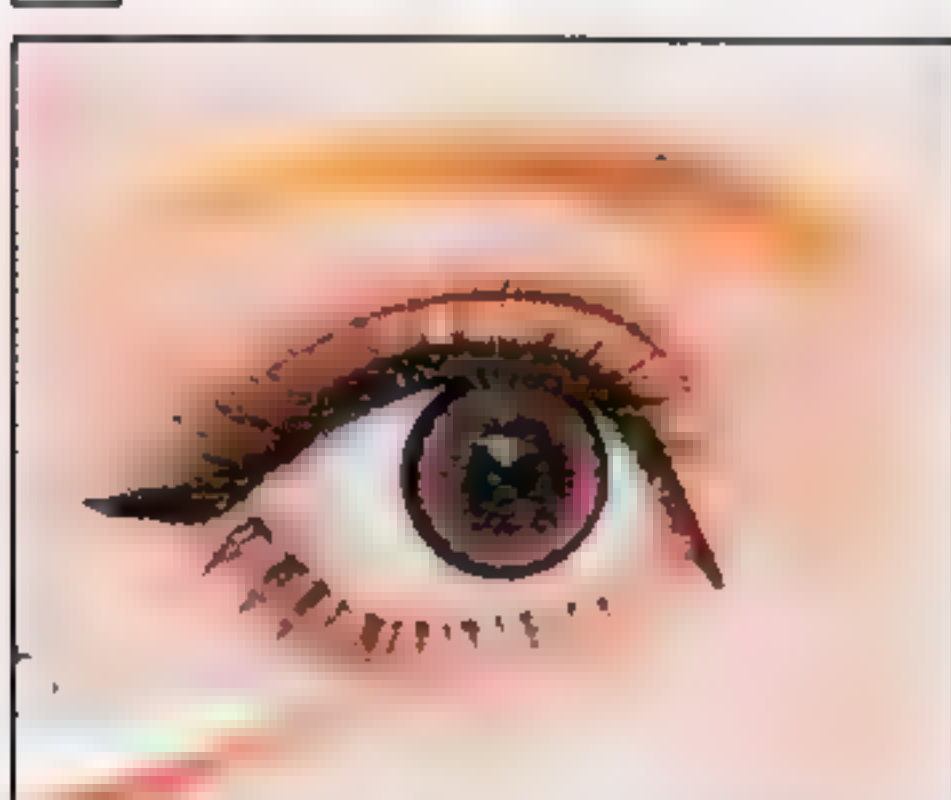


スキンケアでしっかり保湿したら、BBクリームを薄く伸ばす。こってりした質感でカバー力◎。

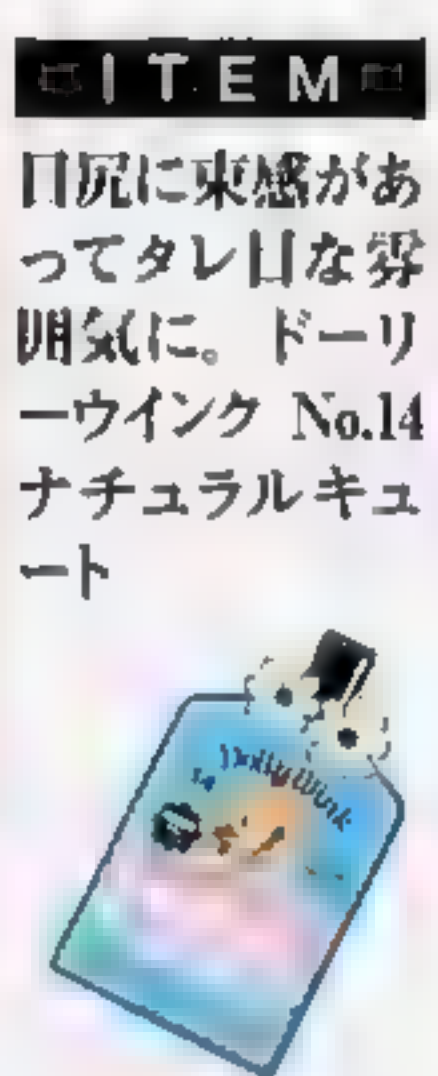


ITEM
薄づきなのにカバー力バツグンだよ。ミシャ シグネチャー BBクリーム No.23

8 下つけまはちょいズラす★



下つけまは目頭を開けて、目尻のキワから少し下げてオン。ここで下げすぎると古く見えるので少しだけ!

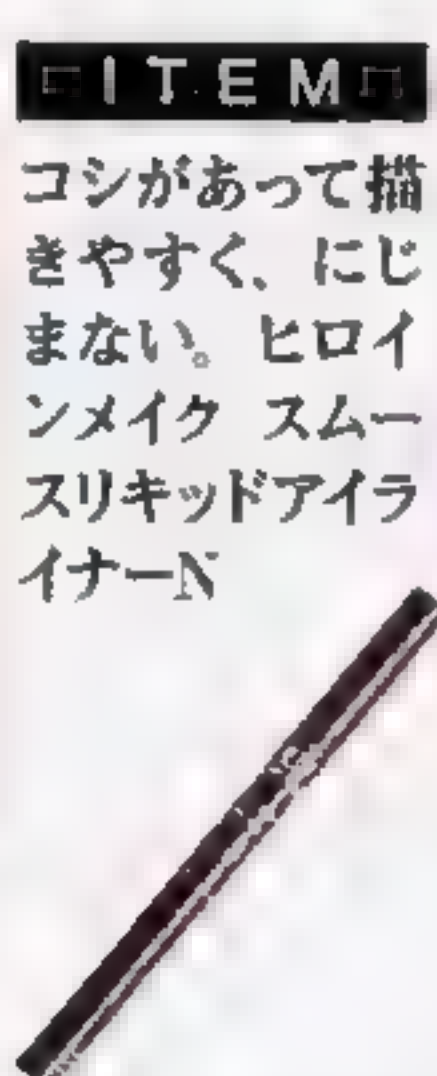


ITEM
目尻に束感があるってタレ目な雰囲気。ドーリーウイーク No.14 ナチュラルキュー

7 上ラインで目尻を下げる★

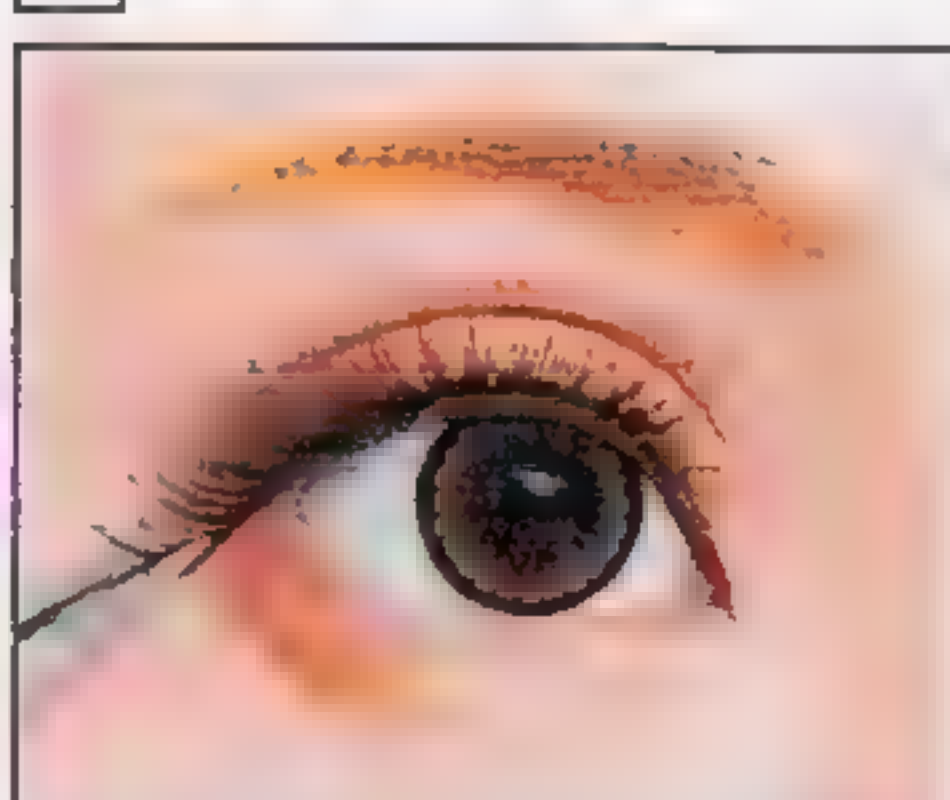


つけまの根元をなじませるようにラインを引き、目尻をいったん下げてから先端は平行にスッと伸ばして♡

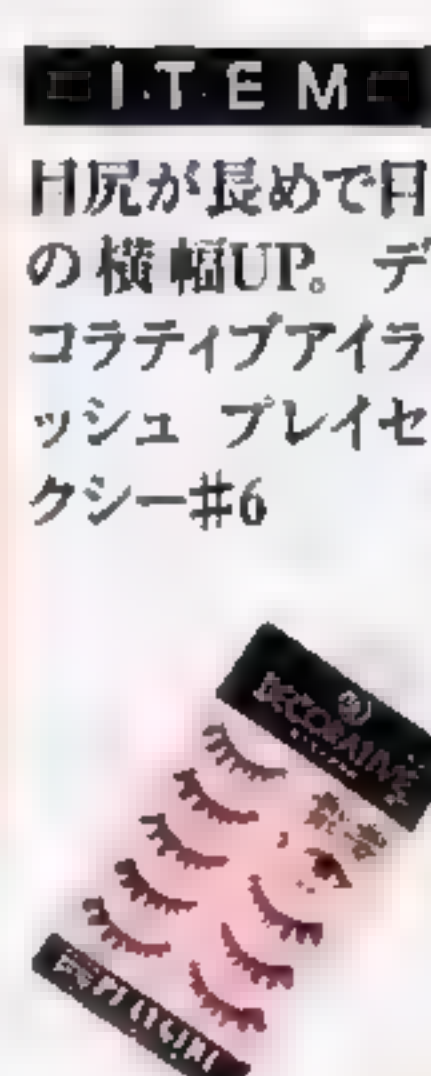


ITEM
コシがあって描きやすく、にじまない。ヒロインメイク スムースリキッドアイライナー

6 繊細な毛束の上つけまをオン

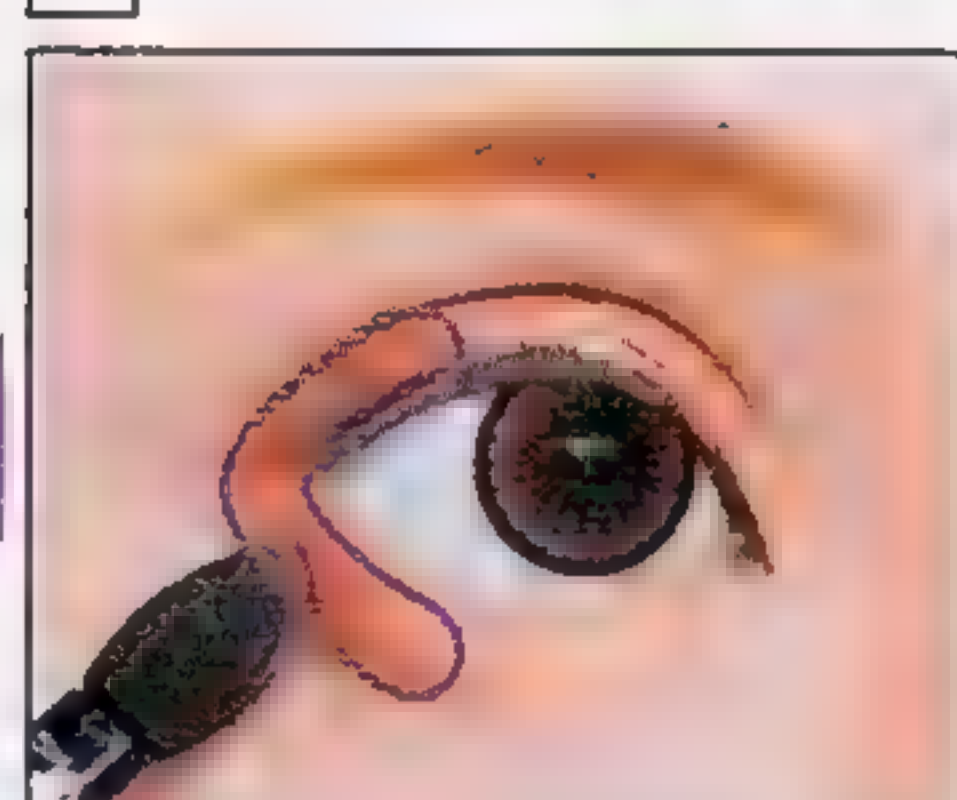


ビューラーで自まつげをカールさせたら、目尻長めのつけまを装着。目尻を少しオーバーさせて♡



ITEM
目尻が長めで目の横幅UP。デコラティブアイラッシュ プレイセクシー#6

5 ブラウンで目尻を引きしめ!

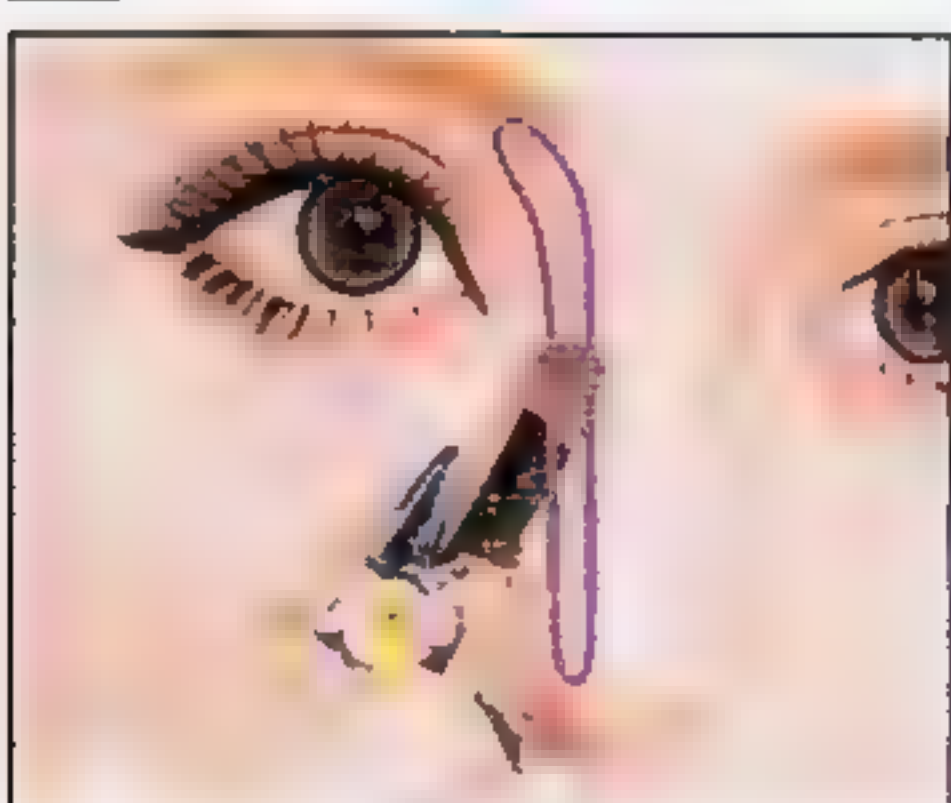


中央のブラウンで目尻を囲んで引きしめるよ。1/3幅くらいに重ねると陰影で目の丸みが強調される★



ITEM
①と同じ

12 ノーズは細く長く!

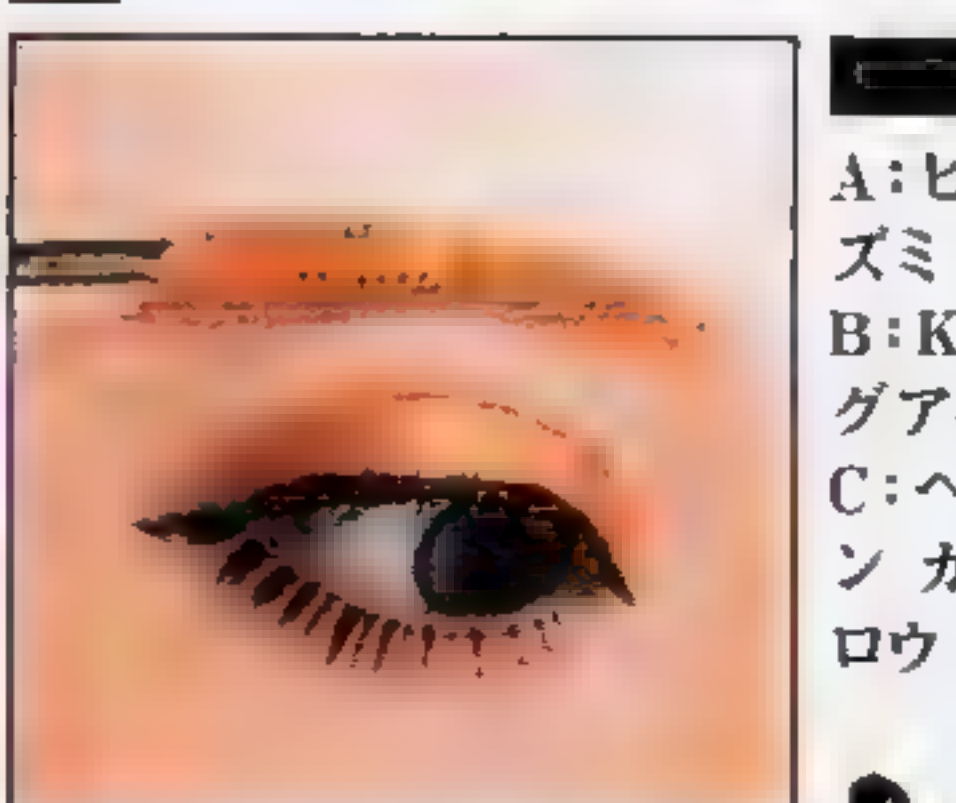


まゆ頭から鼻先まで細くノーズシャドウを入れる。鼻先まで入れるのがコツ! 最後に指でなじませて♡

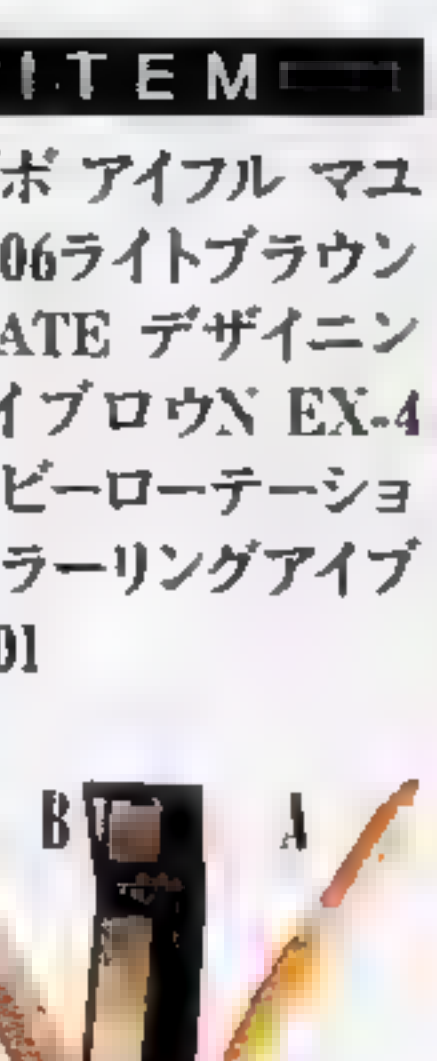


ITEM
まゆ頭と同じパウダーの、一番明るい色を使用。KATE デザイングアイブローン EX-4

11 まゆげは直線的に、が莉菜流♡

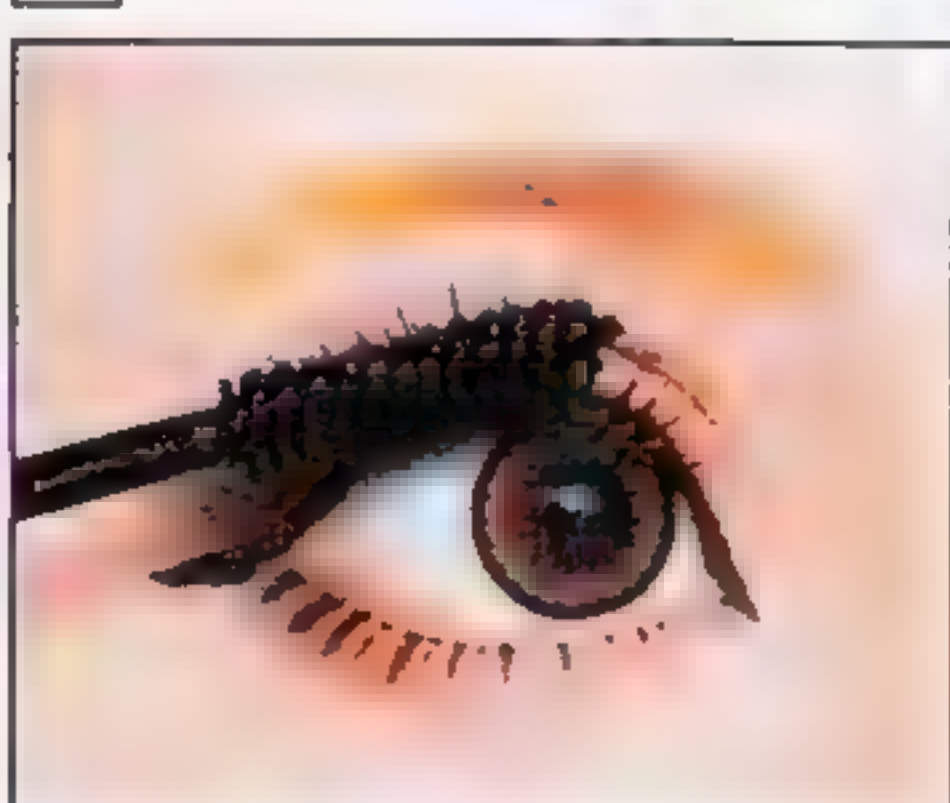


まゆ山はなだらかに、短めなまゆげマイブーム。ペンシルとパウダーで形を作りマスカラで流れを整えて。

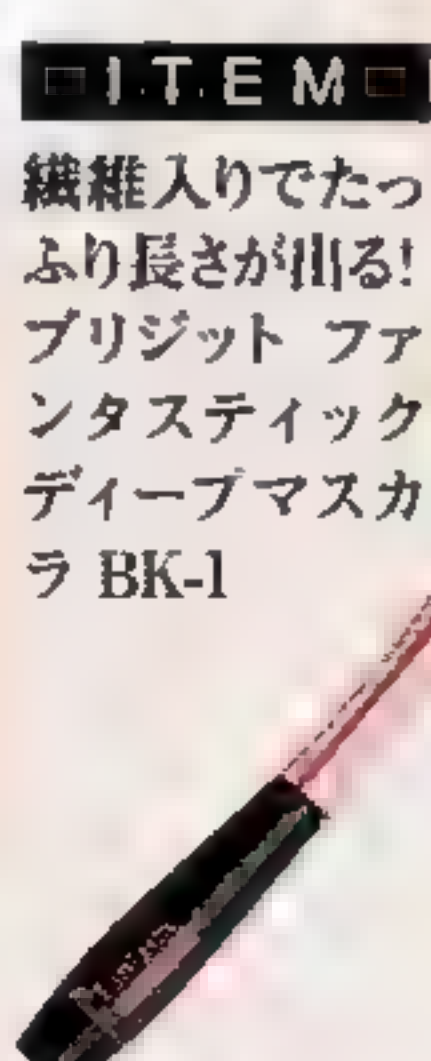


ITEM
A: ビボ アイブル マスミ 06ライトブラウン
B: KATE デザイングアイブローン EX-4
C: ヘビーローテーション カラーリングアイブロー 01

10 マスカラで自まつをなじませて

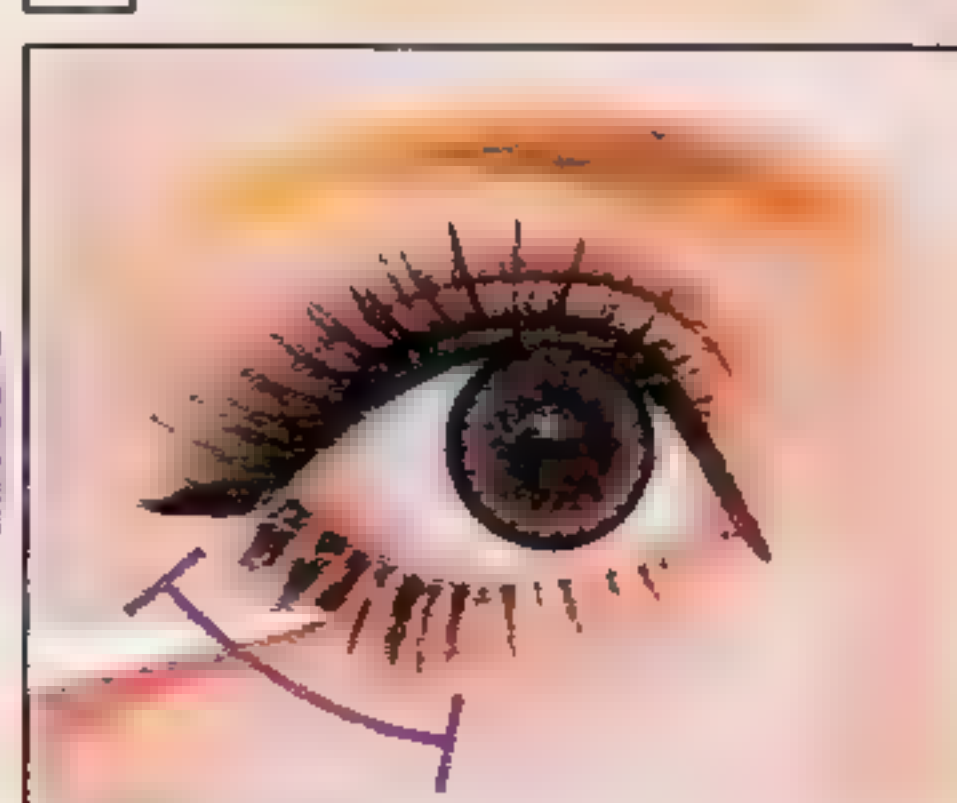


軽くマスカラを塗ってなじませる。ジグザグに動かすとつきすぎるので、上にサッとつける程度でOK。



ITEM
繊維入りでたっぷり長さが出る! プリジット ファンタスティック デューブマスカラ BK-1

9 目尻1/2だけ下つけまを重ねる

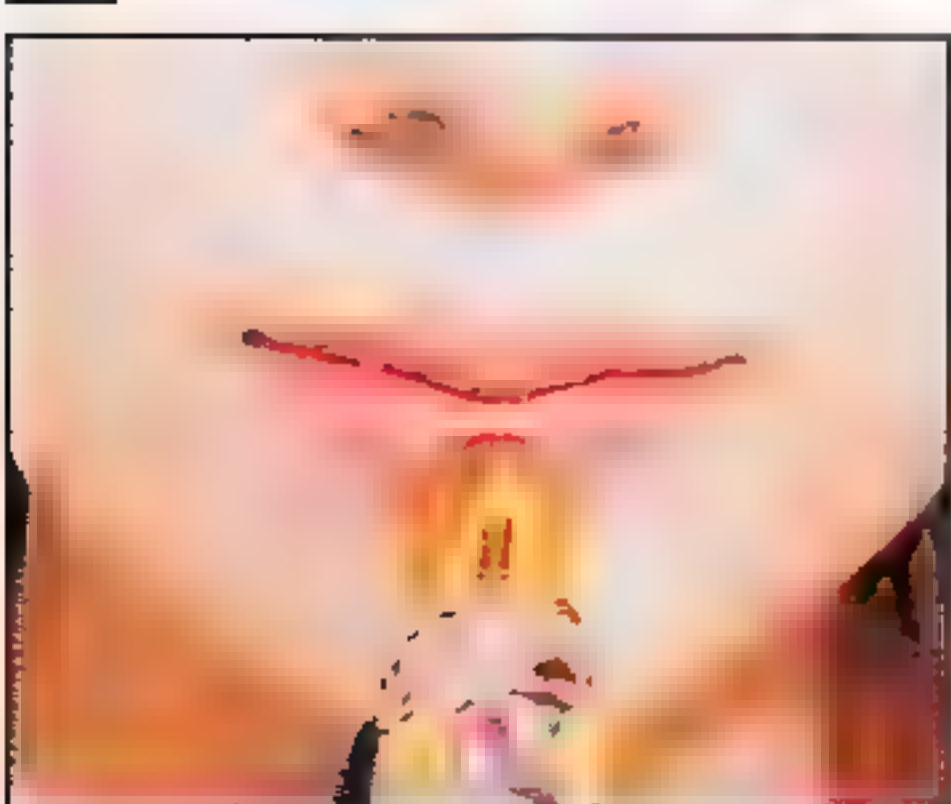


⑧のつけまを半分にカットし、目尻側を重ねつけ。目尻に重みが出て大人っぽく、甘い雰囲気になれる♪

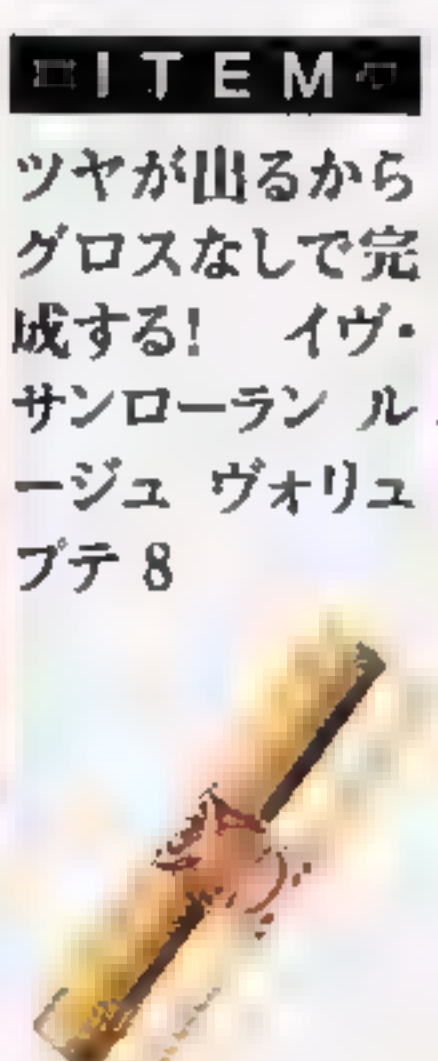


ITEM
⑧と同じ

16 ローズピンクを重ねてツヤUP

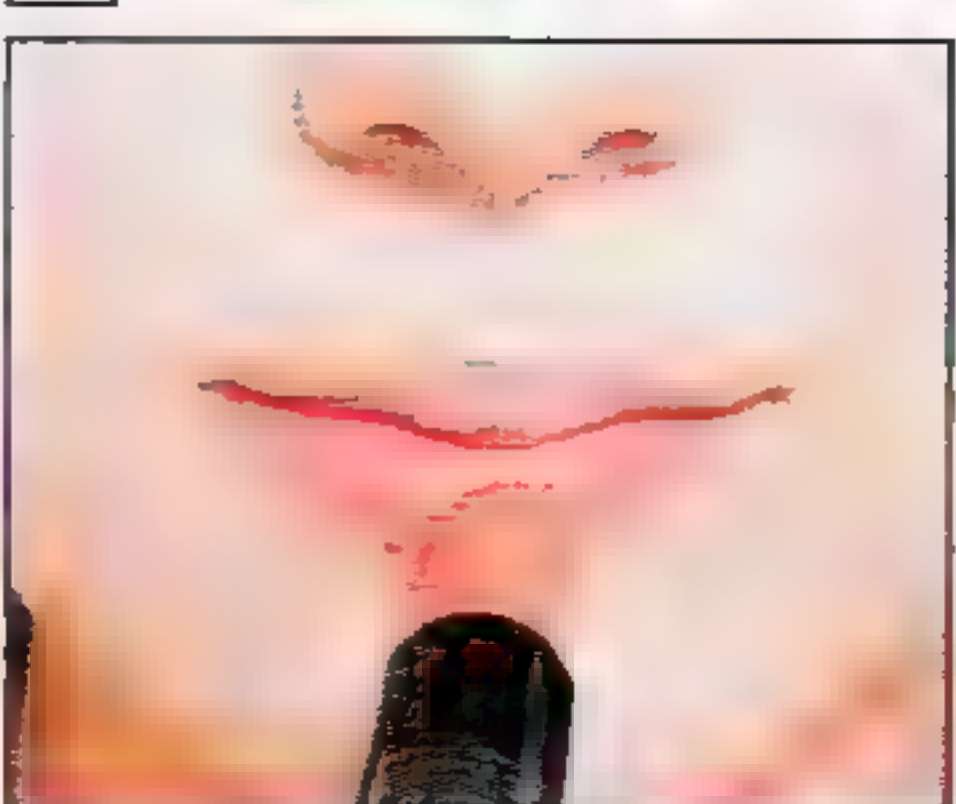


YSLのリップは落ち着いたピンクが超好み! アナスイの上に重ねて発色UP&ツヤを出して完成★

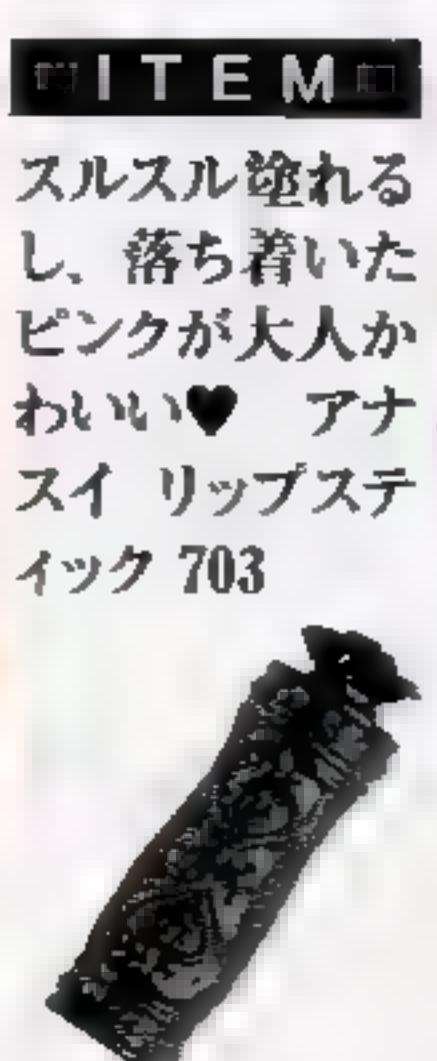


ITEM
ツヤが出るからグロスなしで完成する! イヴ・サンローラン ルージュ ヴォリュプテ 8

15 リップは直塗りでもラフな感じに

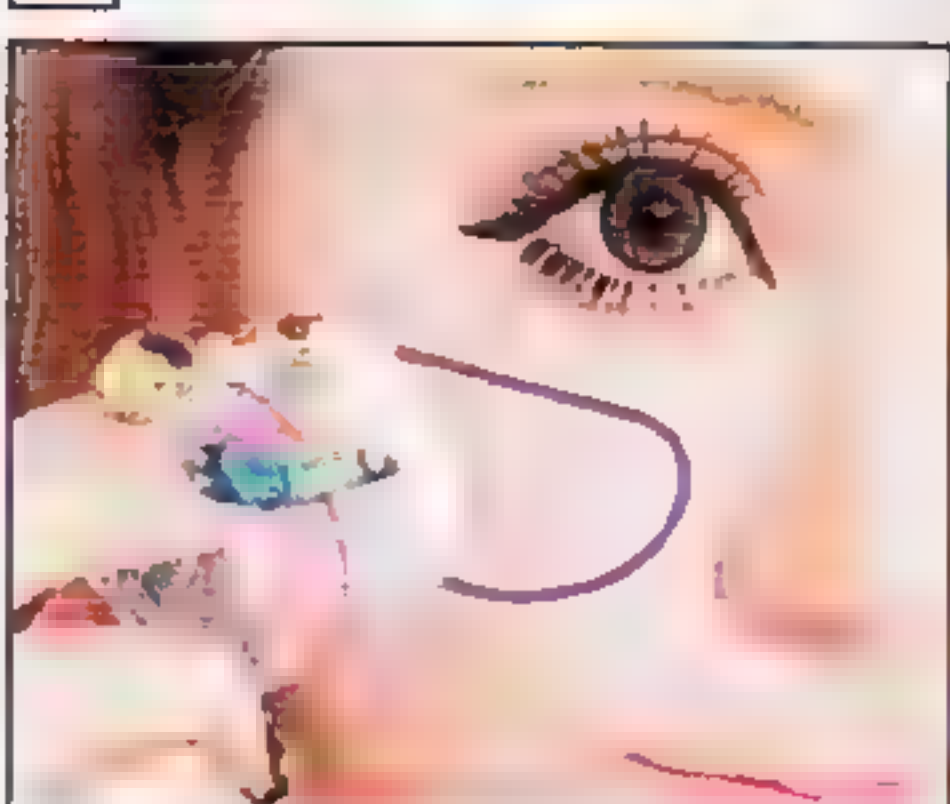


リップクリームで保湿したら、アナスイのリップをオン。上唇の山はあえてぼかして、ゆるい雰囲気♡

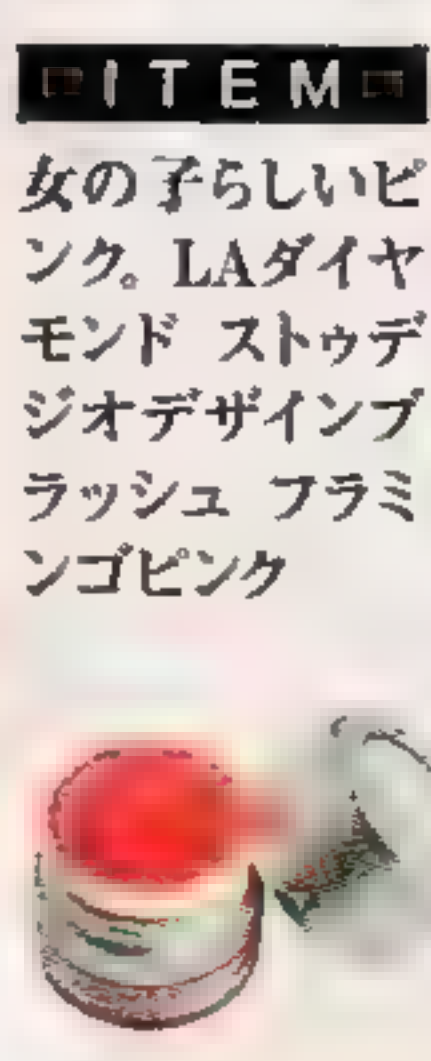


ITEM
スルスル塗れるし、落ち着いたピンクが大人かわいい♡ アナスイ リップスティック 703

14 ピンクチークをだ円にボカす

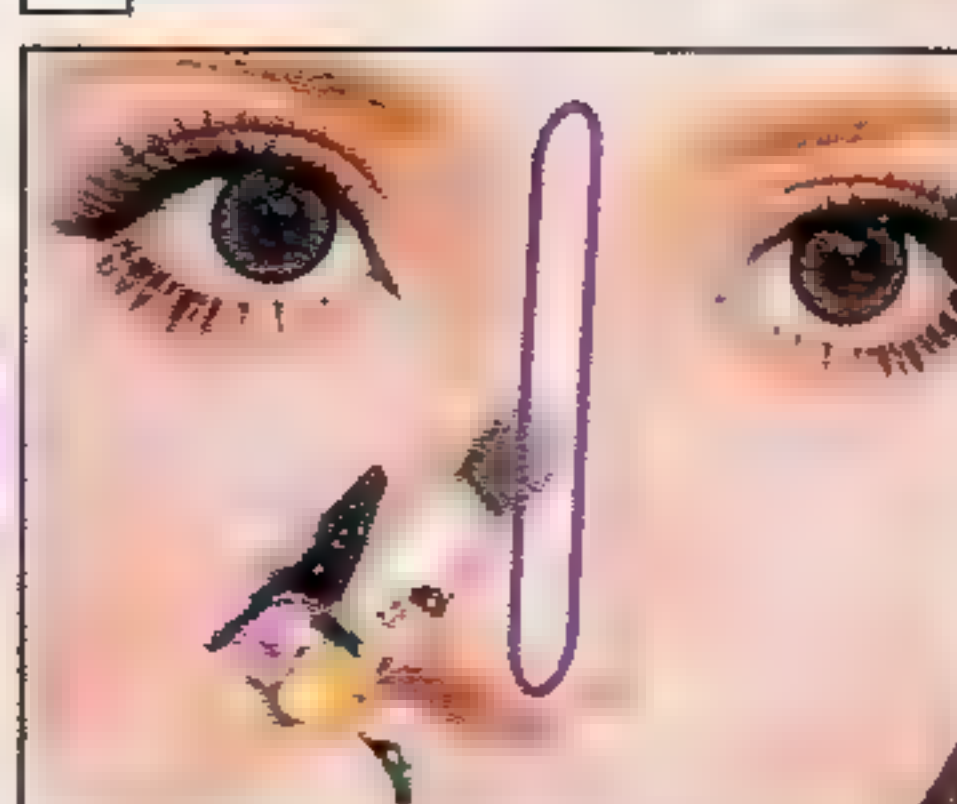


まん丸に入るとギャルっぽく見えちゃうから、中央からだ円に入れて大人意識。目の下はやや濃い目に♡

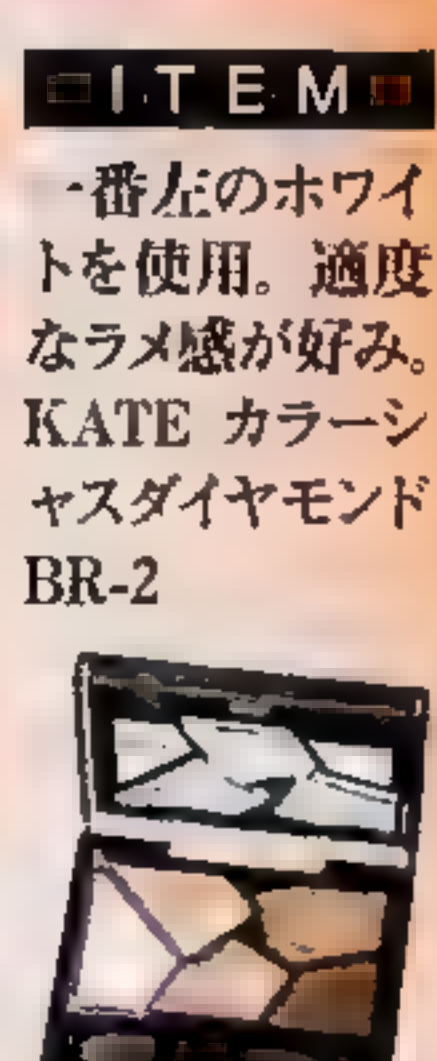


ITEM
女の子らしいピンク。LAダイヤモンド ストudded ジオデザインブラッシュ フラミンゴピンク

13 ハイライトで鼻筋を強調★



ハイライトは細く一直線に入れて、指でなじませる。ブラシよりチップで入れるとしっかり鼻筋が通るよ!



ITEM
一番左のホワイトを使用。適度なラメ感が好み。KATE カラーシャスダイヤモンド BR-2

ラデカラーが今のお姉さんたちの気分でした♡

アレンジ レンジ

簡単
3STEP!!

専属モデル(29歳/東京都)
独身子供なし
杉山佳那恵



ALLレーストップス ¥6,800 EmiriaWiz

トップの秋カラーと毛先の夏色 グラデで季節感をトッピング♡

抜け感のあるグラデーションは、キンパ手前のミルクティカラーがカギ★



My Best Hair Goods



前髪を作っていないから、気分を変えたいときにウィッグをオン☆



巻き髪に失敗した時は、とりあえずニット帽をかぶってごまかすよ

Color Recipe

栗色からのグラデーション♡

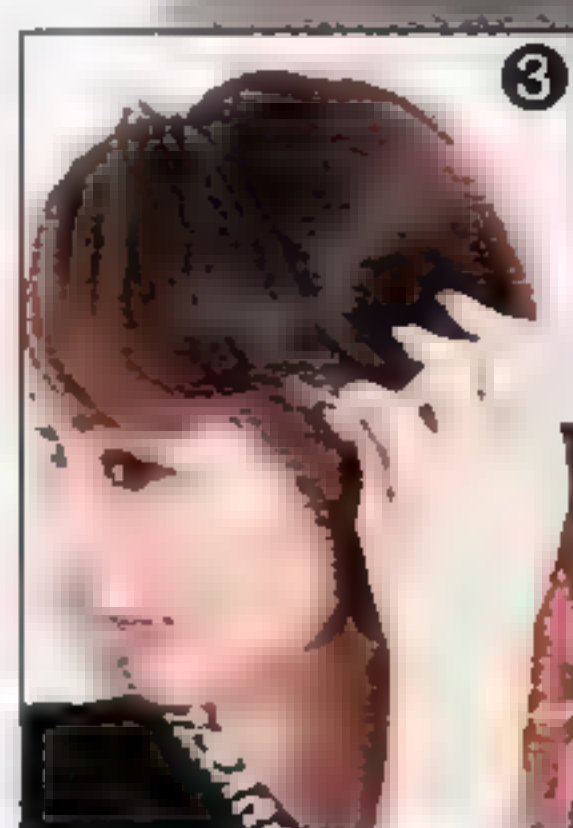
How to Order

毛先は重めのレイヤーを入れてるけど、16トーンまでカラーを落としてるから、毛の量があってもふんわり軽く見えるのがポイントだよ♡

My Salon Data

ティア バイ リゼル
Tia by RISEL
浅野 宏明さん

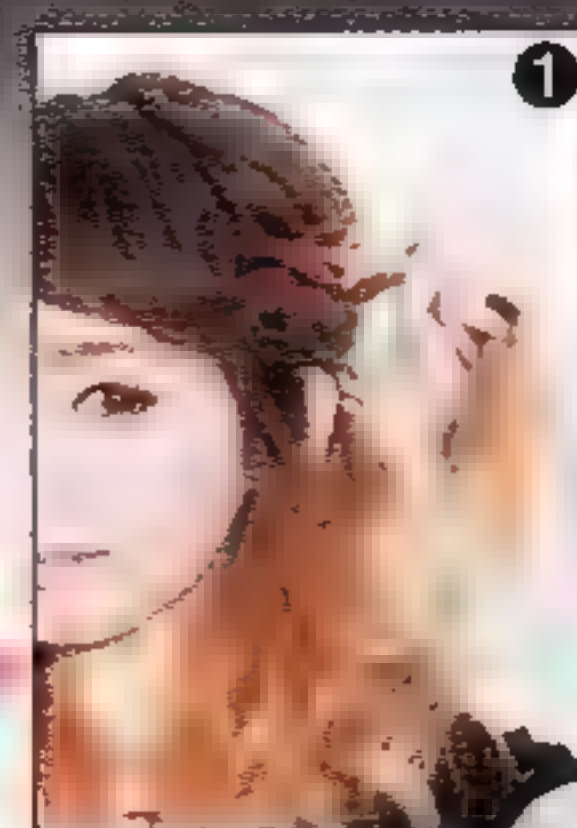
住所：東京都渋谷区宇田川町 35-6 下田ビル 3F
電話：03-5456-9565



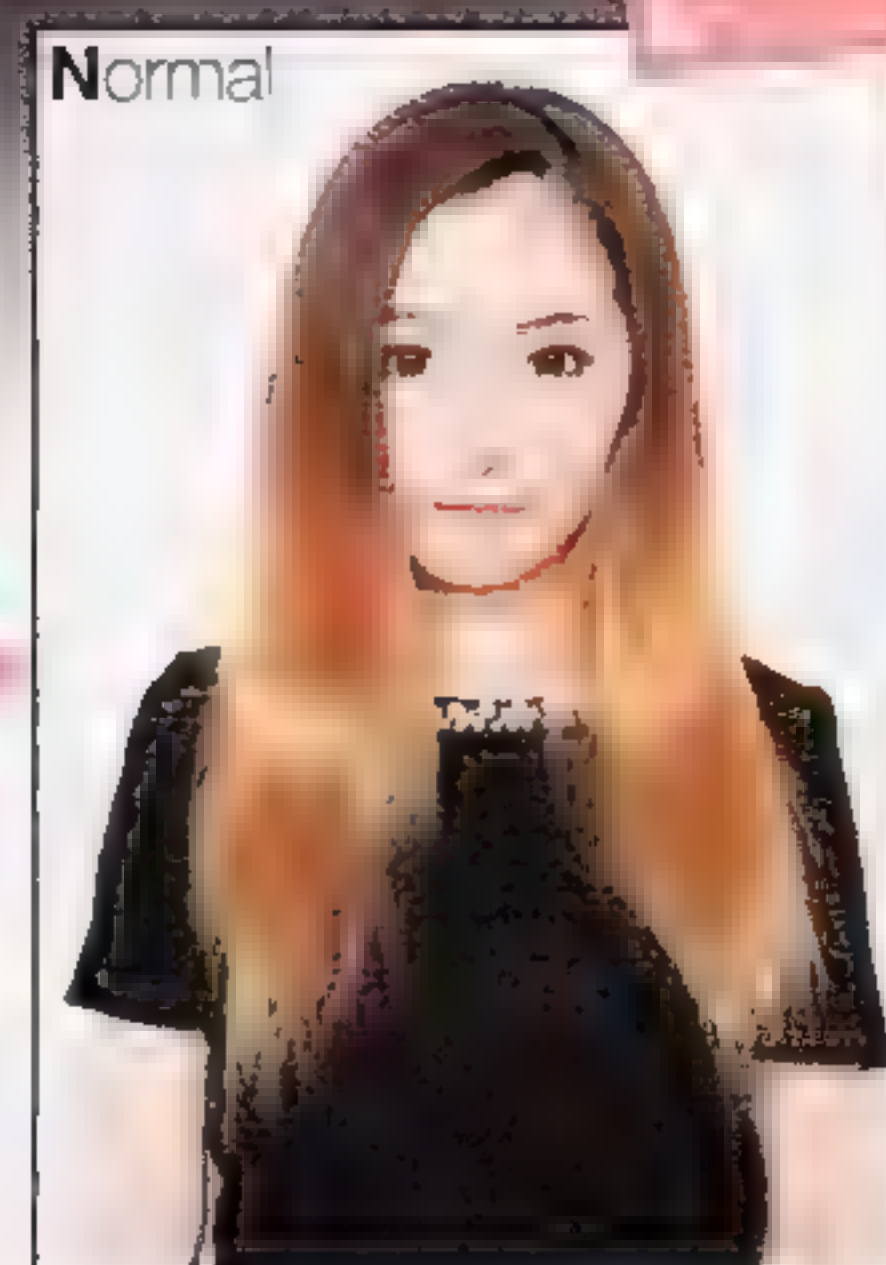
最後に、耳の後ろ辺りでねじった前髪をピンで固定。前髪を流したサイドに後ろ髪を寄せて完成☆



ねじった部分を手で固定したまま、トップの辺りから髪の毛を指で引き出し、ボリュームを出そう！



全体を巻いたら、前髪を8:2に分けてサイドに流す。それを耳の後ろまで内巻きにねじっていくよ☆



秋ファッションに
合う

こっくりブラウンとこなれ感のあるグ

ヘアカラー 見本帳

夏から秋への衣替えと共に、お姉さん
たちのヘアカラーも新色に早変わり♪
今季はグラデを中心に個性的なカラー
が大集合♡ 髪全体を巻いた後にすぐ
真似出来るアレンジレシピ付きだよ♡

PHOTO_Hirofumi Yamashita (f-me) HAIR_Chiharu Koya, Hiromi Ta
kemasu, Ayako Hiraoka EDIT&TEXT_Mai Komuro, Asuka Ueno



ジュエリーバルーンワンピース ¥12,800 EmiriaWiz

専属モデル(31歳/東京都)
独身・子供なし
桜井莉菜

コツソリ入れたグラデーションで カフェラテのような甘カワスタイル♡

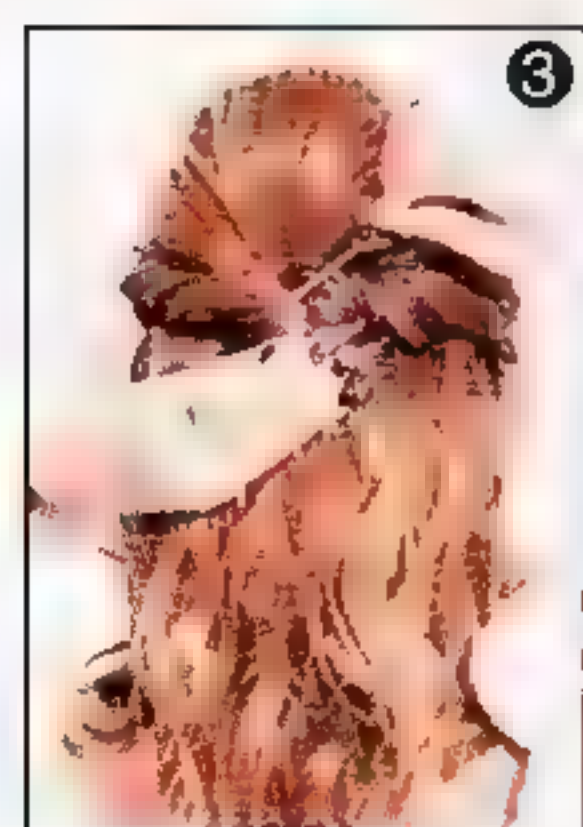
エクステの毛先を軽めにブリーチしてナチュラルなグラデで遊び心をオン♡



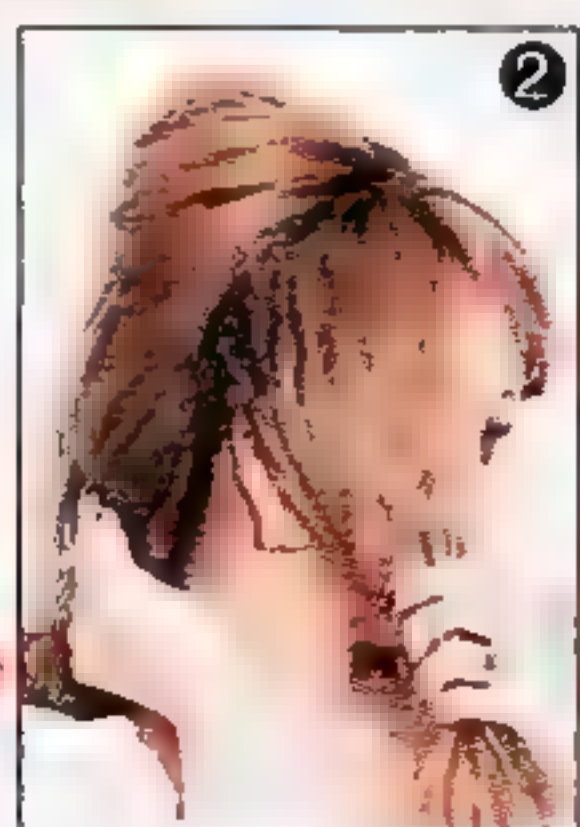
left side

right side

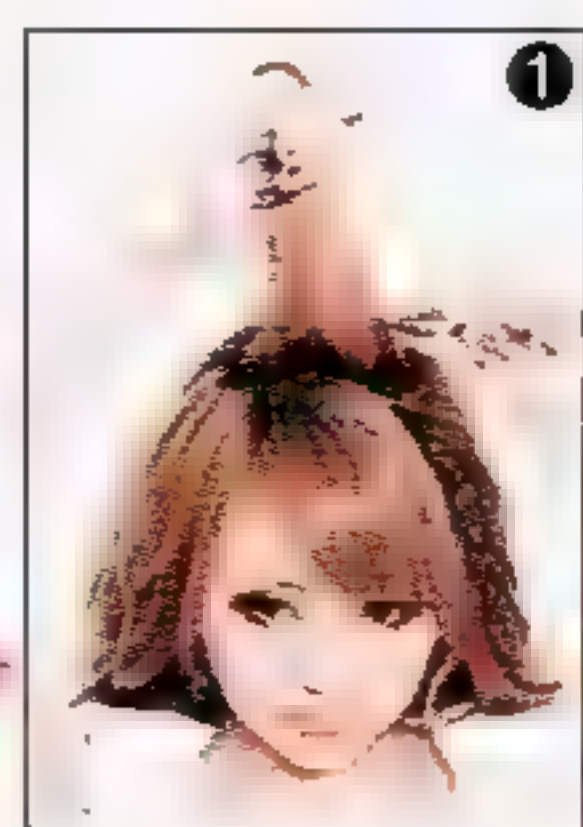
back



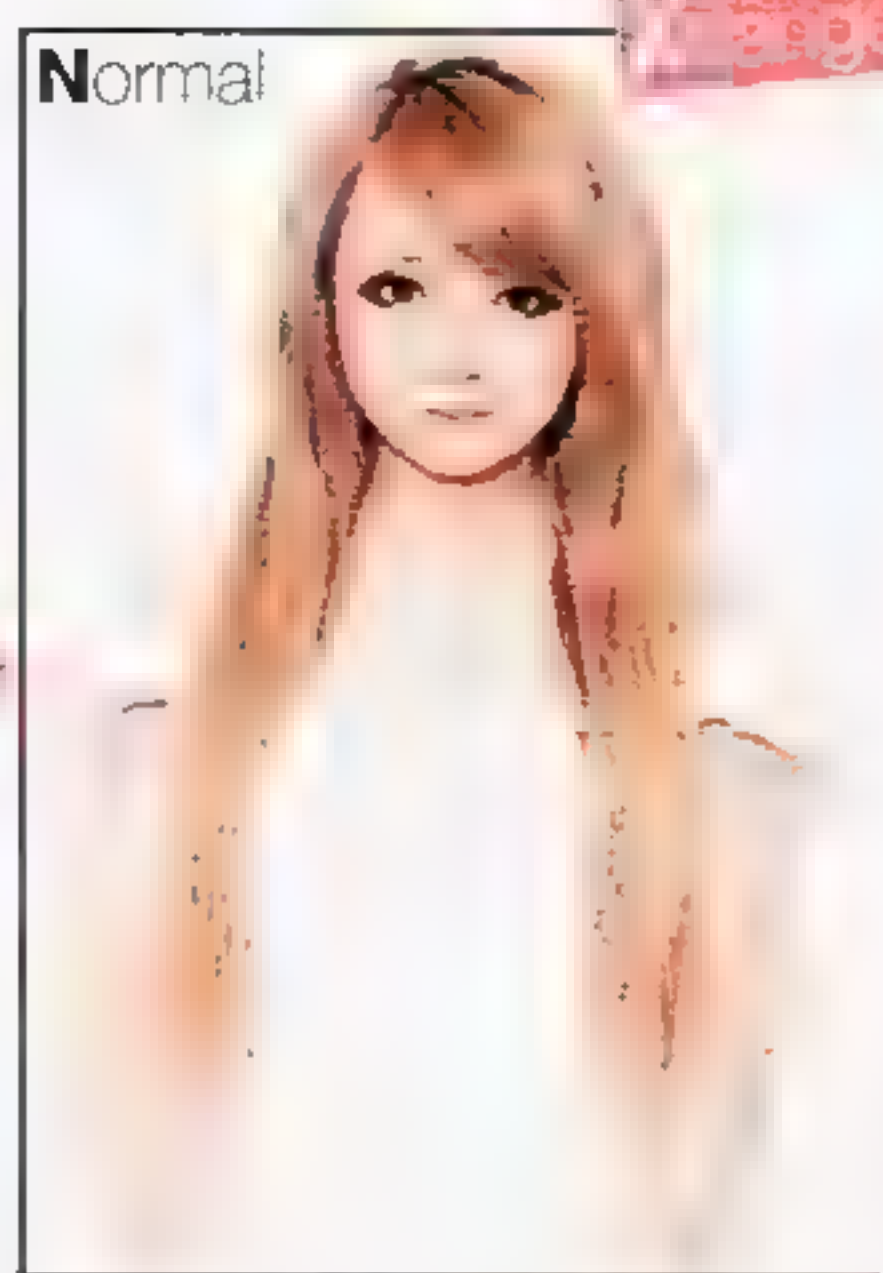
左右ねじったら後ろ
で一本にしてヘアビ
ンで固定♡ ねじっ
た毛を引き出してル
ーズ感もプラス♡



前髪を残しながら、
髪を耳の前と後
ろでざっくり分けて、
後ろに向かってねじ
り上げていく♡



トップの髪の毛をざ
っくり取ったら、根
元にスプレー♡ 逆
毛を立ててふんわり
高さ出しをするよ



Color Recipe

ブラウンアッシュ♡

How to Order

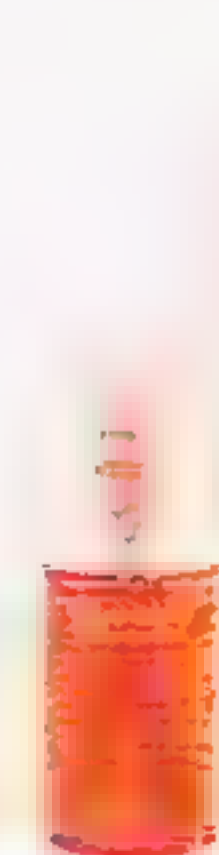
マットにならないようブラウンベースのアッシ
ュでカラーリングしたよ♡ 自毛の長さはミデ
ィアムレングスで、エクステを90本付けてる♡

My Salon Data

ヒロンチ バイ アヴィ
hironchi by avi
片桐 雅和さん

住所：東京都渋谷区神宮前 3-21-12-2 F
電話：03-6438-9233

My Best Hair Goods



ブリーチで傷
んだ髪にVAL
ANROSEのエ
ッセンオイル
を使用中♡



ヴィクシーの
ヘアコロンは
爽やかな香り
で、ラメ入り
なんだよ♡

レース切替タン
クトップ ¥5,0
84/RESEXXY

フラワーオフシ
ヨルダートップ
ス ¥6,010
RESEXXY

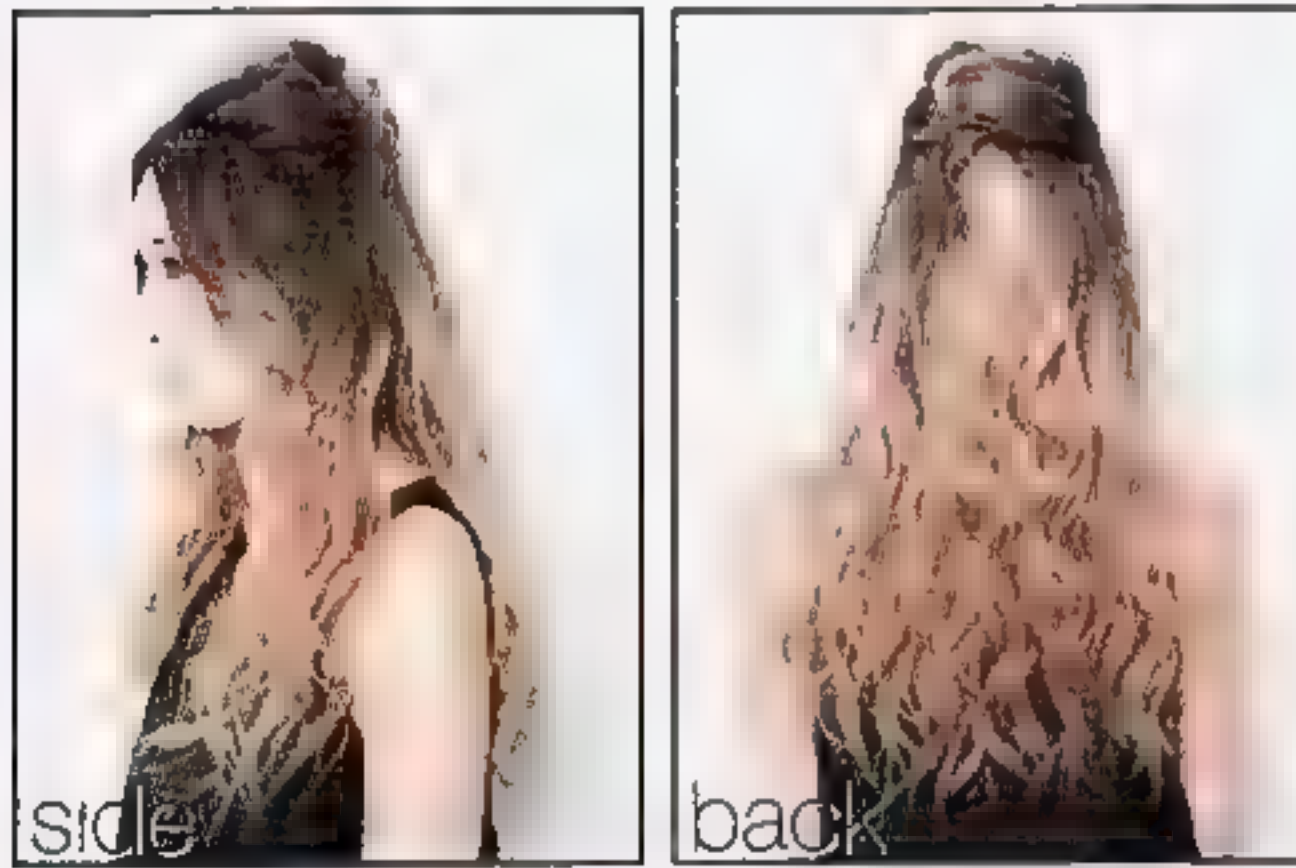
コンフレックスを

モテカラー

ライター &
TOKYONADESHIKOプロガー
(34歳/東京都) 独身子供なし
水野祐香さん

小顔効果のあるグラデは ヘアカラー上級者の印♡

頬骨のラインから始まるグラデは、顎が
シャープに見えるマジックカラーだよ♪



Color Recipe

アッシュベース♡

How to Order

明るい髪色オンリーのギャル仕様は卒業！ ラ
ンダムに入れたハイライトと顔色を明るく見せ
るヴァイオレット入りのアッシュが◎♪

My Salon Data

ISM 南青山店
百瀬 三香さん

住所：東京都港区南青山 3-13-23
青山パティオビル 2F
電話：03-5785-0588

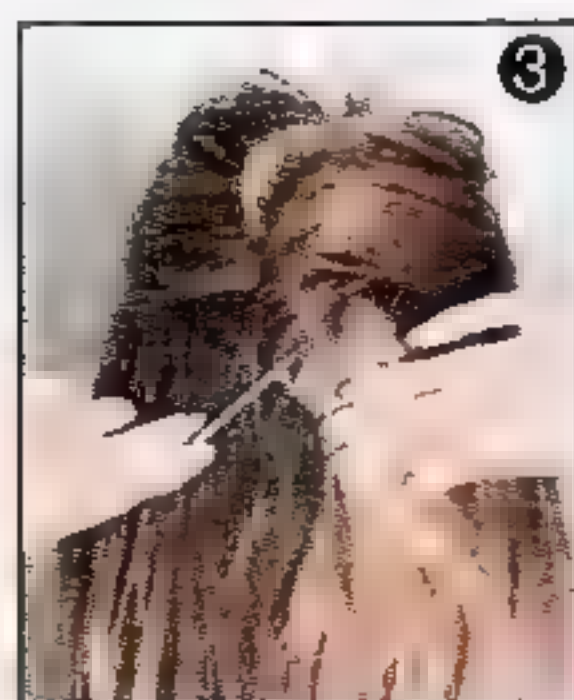


My Best Hair Goods

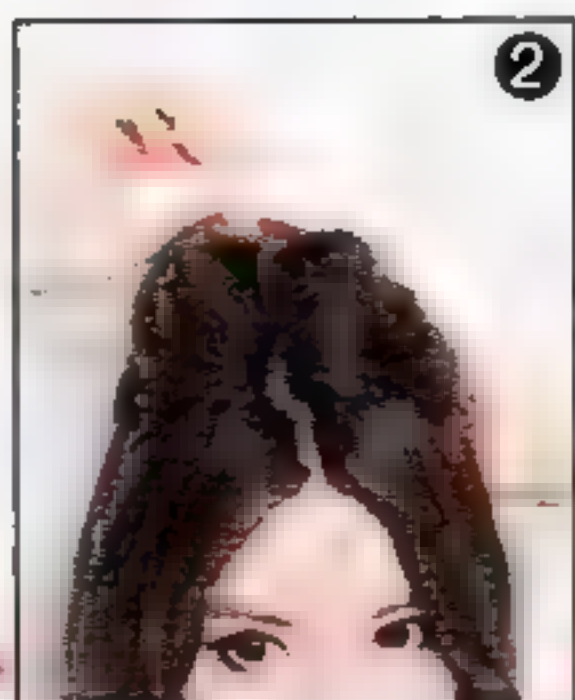


友達のお土産
でもらったno
ah.のヘアオイ
ルは毛質改善
効果あり♡

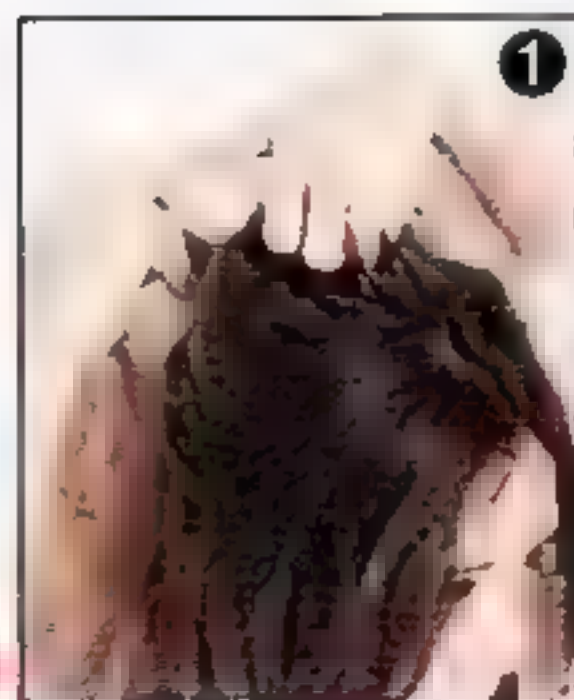
雑貨屋さんで購入した
カチュームはハーフア
ップのアクセントに♡



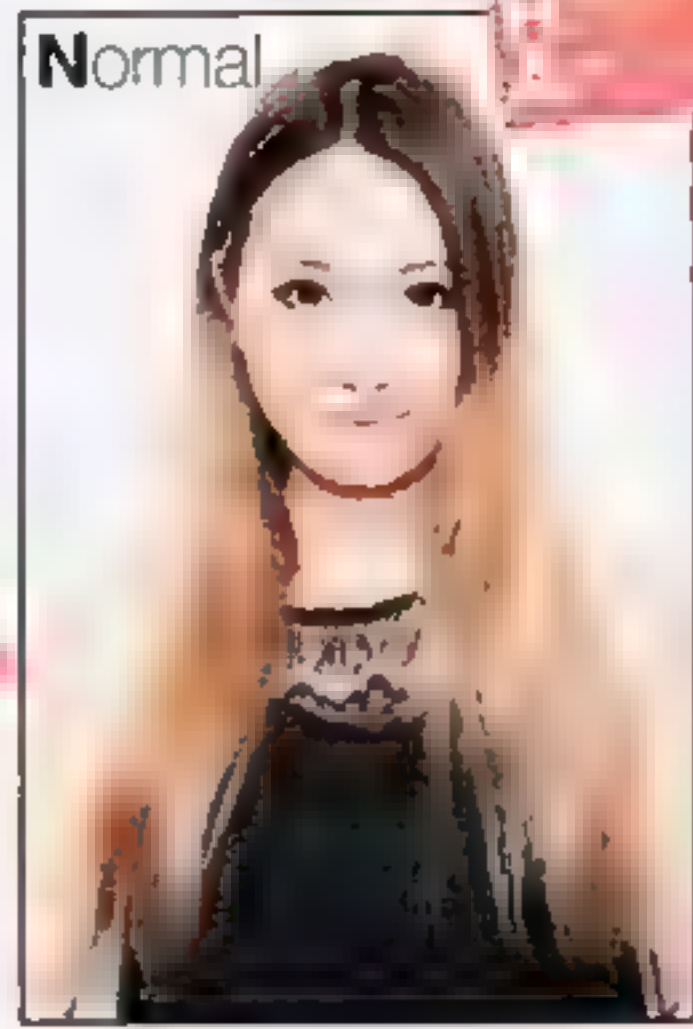
②でねじった毛を後
頭部でピン留め。下
から上に向かってピン
を刺すと安定♪



束ねた毛をルーズに
後ろでねじって一回
転させ、トップの毛
を指で引き出すの♡



手ぐしでざっくりと、
トップの毛を束ねて
そのまま後ろに流し
ていくよ♡



Normal

いつものオーダーでブレない髪色が、
い

月1海外継続中!! 年中キンパで バカンス仕様♡

毎月海外旅行を楽しんでいるさやかのア
イコンといえばやっぱりキンパだよね♪



Color Recipe

アッシュ&ヴァイオレット♡

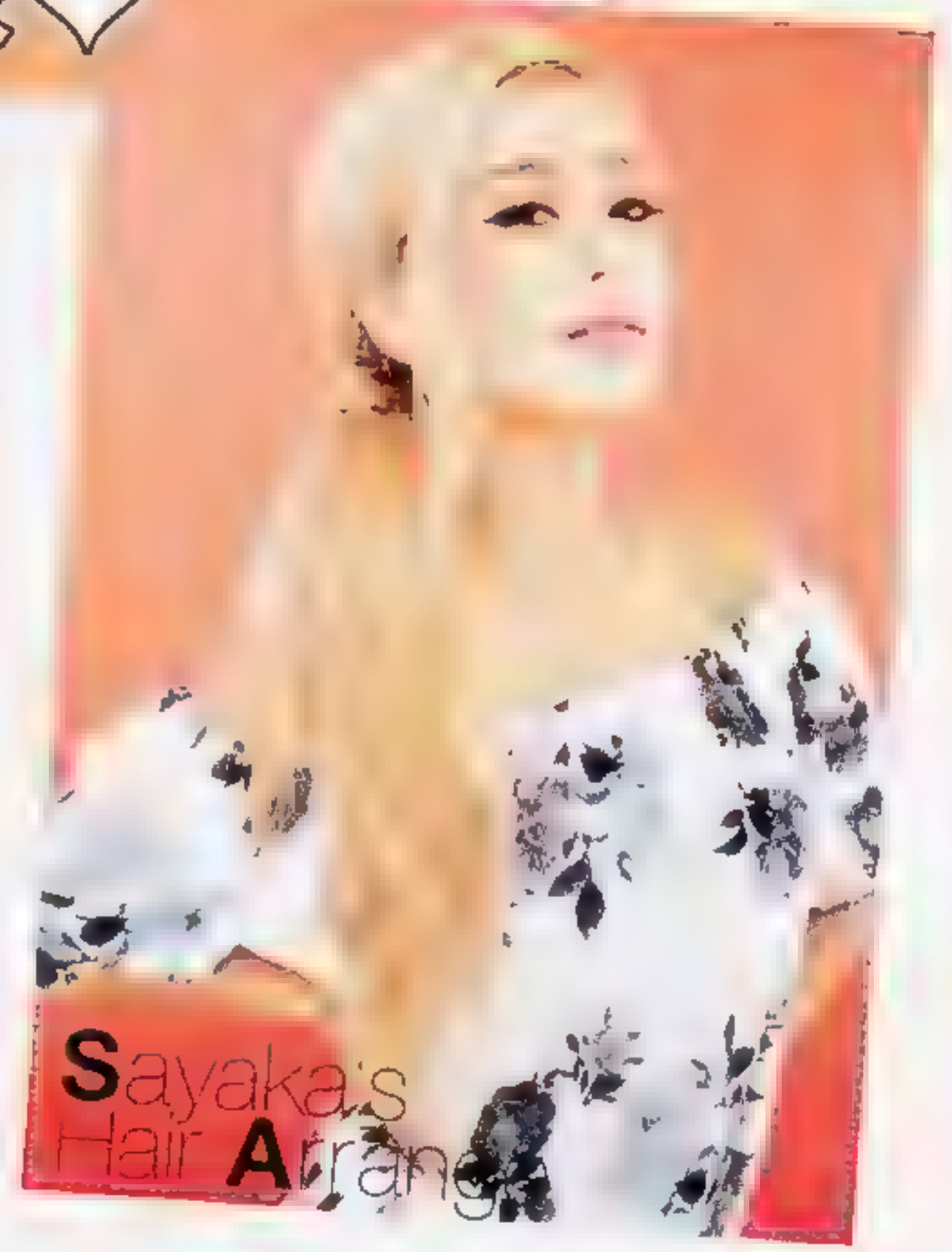
How to Order

ヘアを伸ばし中だからカラーもメンテナンス程
度に染めてる♡ ブリーチしてからアッシュと
ヴァイオレットを薄めにかぶせたよ♡

My Salon Data

ヒロンチ バイアヴィ
hironchi by avi
片桐 雅和さん

住所：東京都渋谷区神宮前 3-21-12-2 F
電話：03-6438-9233



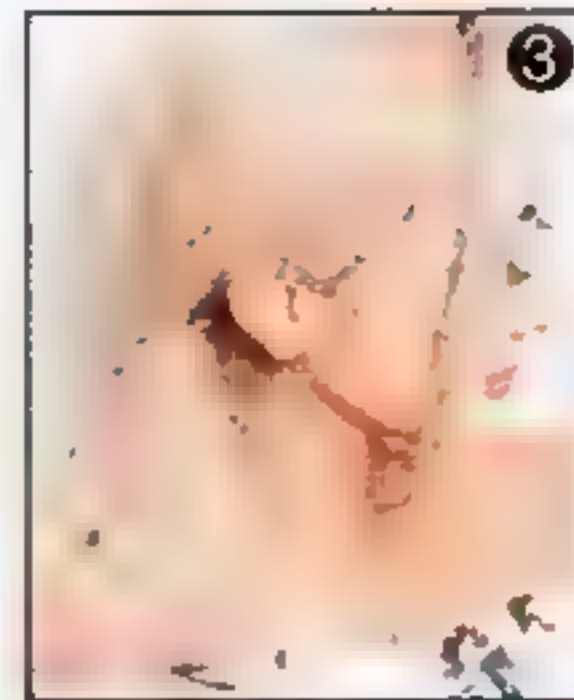
My Best Hair Goods



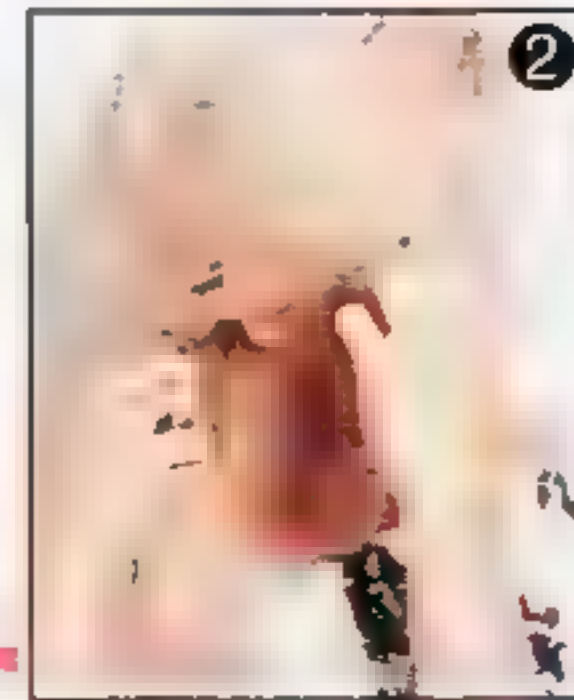
キュアカラー
シャンプー。
ブリーチ後、
自然な色味に。
ムラシャン。



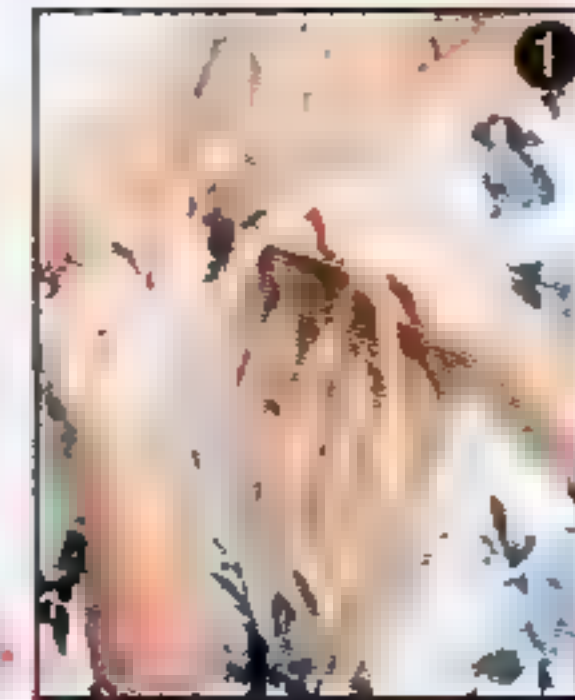
ホワイトルッ
クトリートメ
ント。この髪
色にしてから
長年愛用中♡



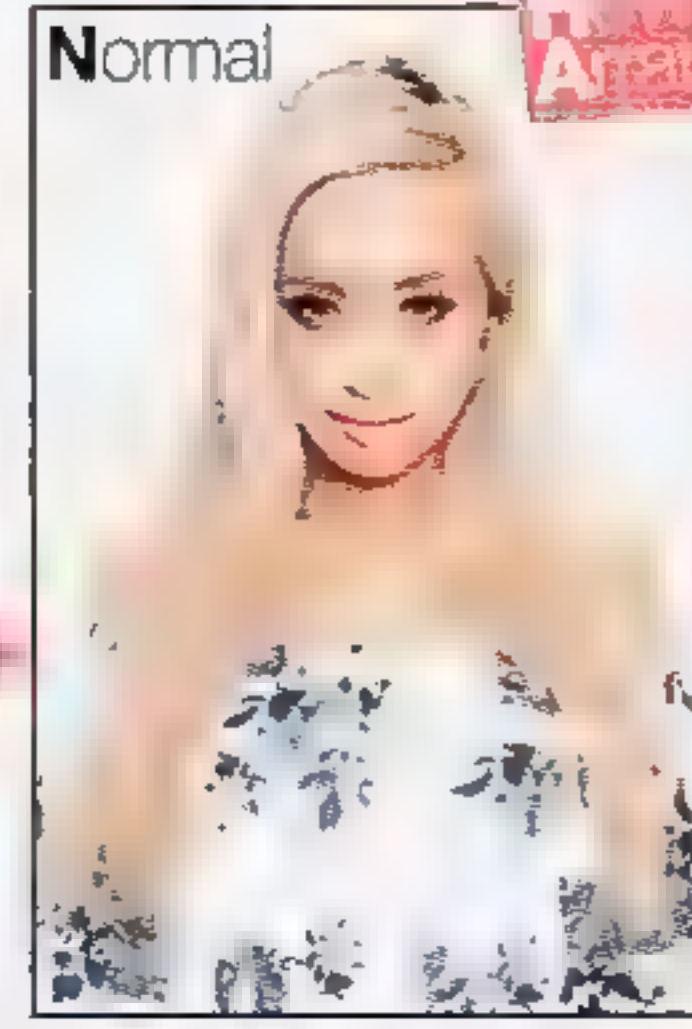
あとはしっかりとピン
で留めれば、簡単
なリゾートヘアスタ
イルに変身♡



できた三つ編みでゴ
ムの部分を隠すよう
に、後ろから外に巻
きつけていく♡



サイドで一本にまと
め、後頭部から一束
すくって、それを三
つ編みにする♡



Normal

Sayaka's Hair Arrange

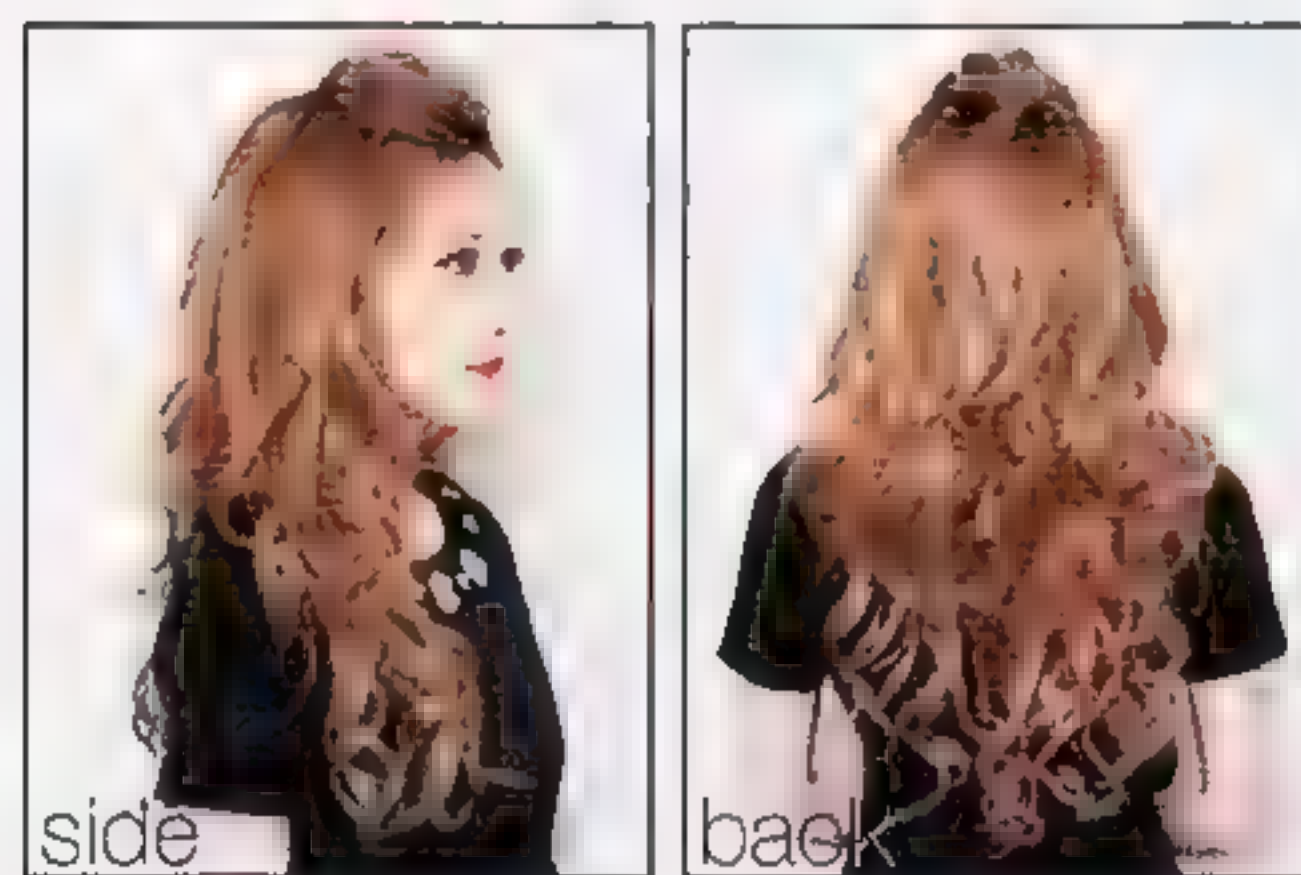
専属モデル(29歳/東京都)
独身・子供なし
荒木さやか

専属モデル(30歳/滋賀県)
既婚・息子1人・娘2人
けいこ

専属モデル(29歳/東京都)
独身・子供なし
加賀美早紀

ハイトーンアッシュのグラデは モノトーンコーデとの相性抜群♡

ハチ部分からのカラー切り替えグラデーションに合う、髪型を大発見☆



Color Recipe

ミルキープラチナアッシュ♡

How to Order

スモーキーな外国人風カラーにしてみたよ♡
全体的にレイヤーを入れずにアンダーを重くし、14トーンのミルキー色を選択したよ☆

My Salon Data

アヴェイル ヒロオ
a'vail Hiroo
斎藤 裕美さん

住所：東京都港区南麻布 5-1-8
YAMADA ビル 2F
電話：03-3280-0805



My Best Hair Goods



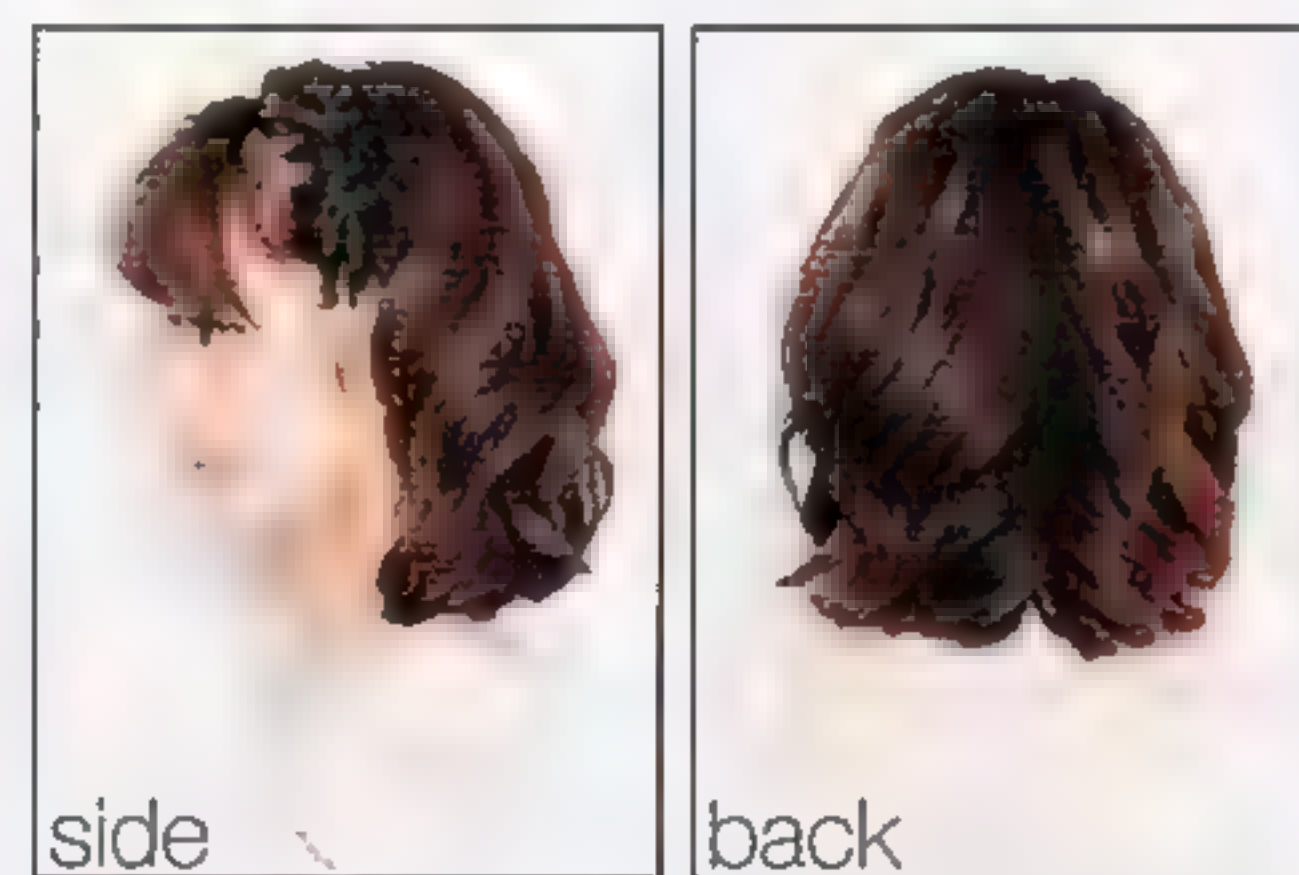
シャネルのヘアアクセはコレクションするくらい大好きなんだ♡



ケラスターゼのヘアオイルは、傷んだ髪もサラサラになる優れ物♡

潔いワントーンカラーと 丸いフォルムが新定番♡

帽子の似合う丸みを帯びたボブカットは、重ね塗りのカラーリングで色味を統一！



Color Recipe

アッシュミルク♡

How to Order

ダブルカラーで、髪色に艶を出してもらってます♡。でも、赤みが強いカラーは苦手だから、いつもブラウン系のオーダーが多いです☆

My Salon Data

ヘアメイクピカソ
HAIR MAKE PICASSO
川島 哲也さん

住所：滋賀県甲賀市水口町虫生野中央 45 番地
電話：0748-63-8480



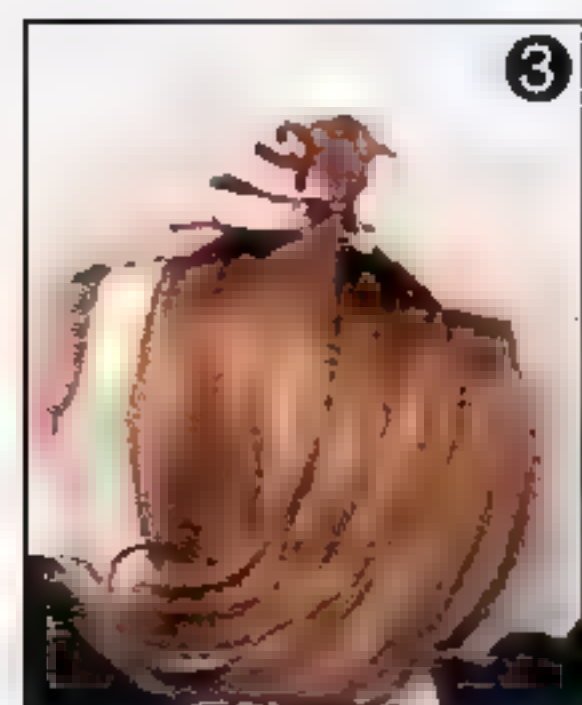
My Best Hair Goods



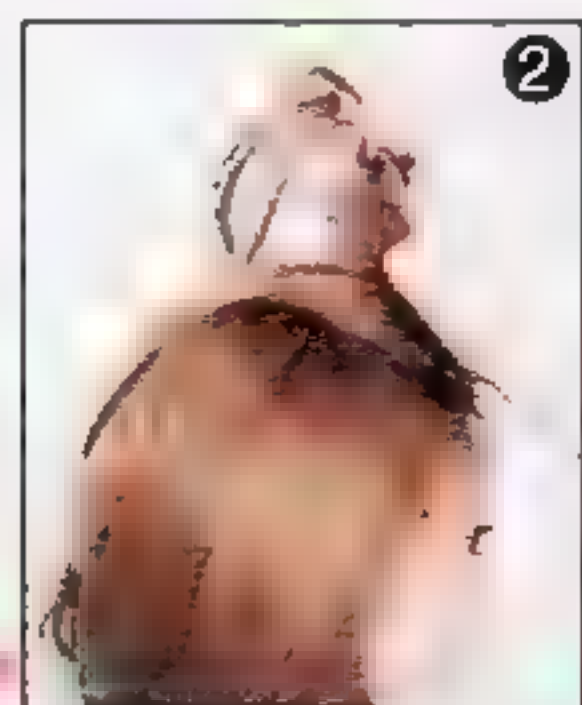
黒いカチューシャはリボンの部分がキティちゃんのリボン仕様に♡



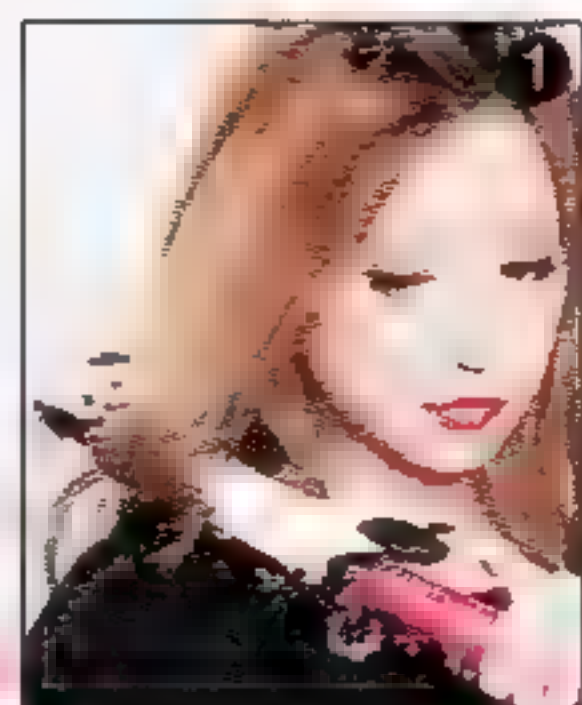
ヘビロテ中の白いベレー帽はシンプルで使いやすいデザインだよ☆



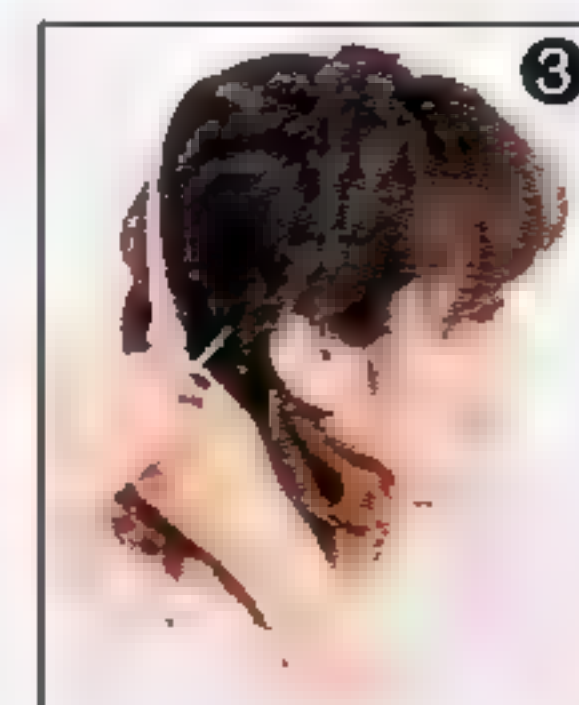
最後にトップのボリュームを調整しながら毛先をピンで留めてでき上がり♪



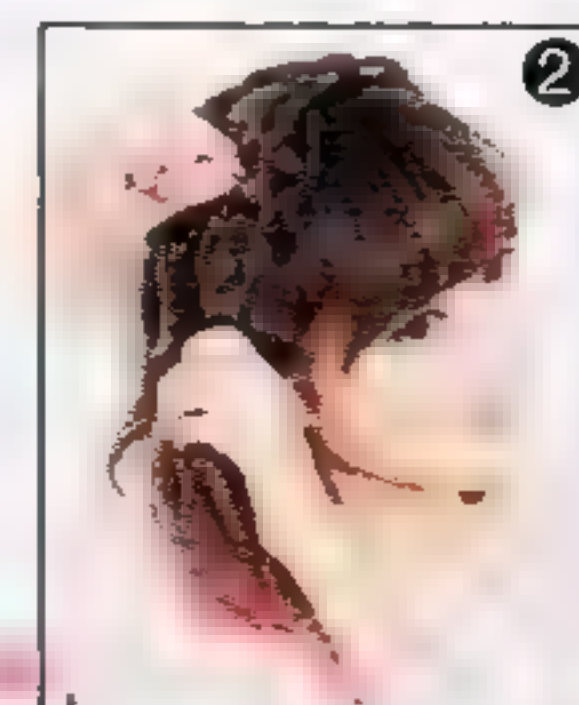
カーラーを取り根本をスプレーで固める。後ろに逆毛を立ててボリュームを出す♡



ボンパを作る部分にホットカーラーを巻き、32mmのコテで全体をMIX巻き☆



右耳の後ろ側でピンが隠れるように編み込みをしっかりと固定してあげてね☆



毛先をしっかり押さえたまま、できた編み込みの幅をルーズに広げていこう♡



左側から右に向かって、カチューシャをする時のラインに沿って編み込み★



カットペブラム
トップス ¥5,0
84/ RESEXXY

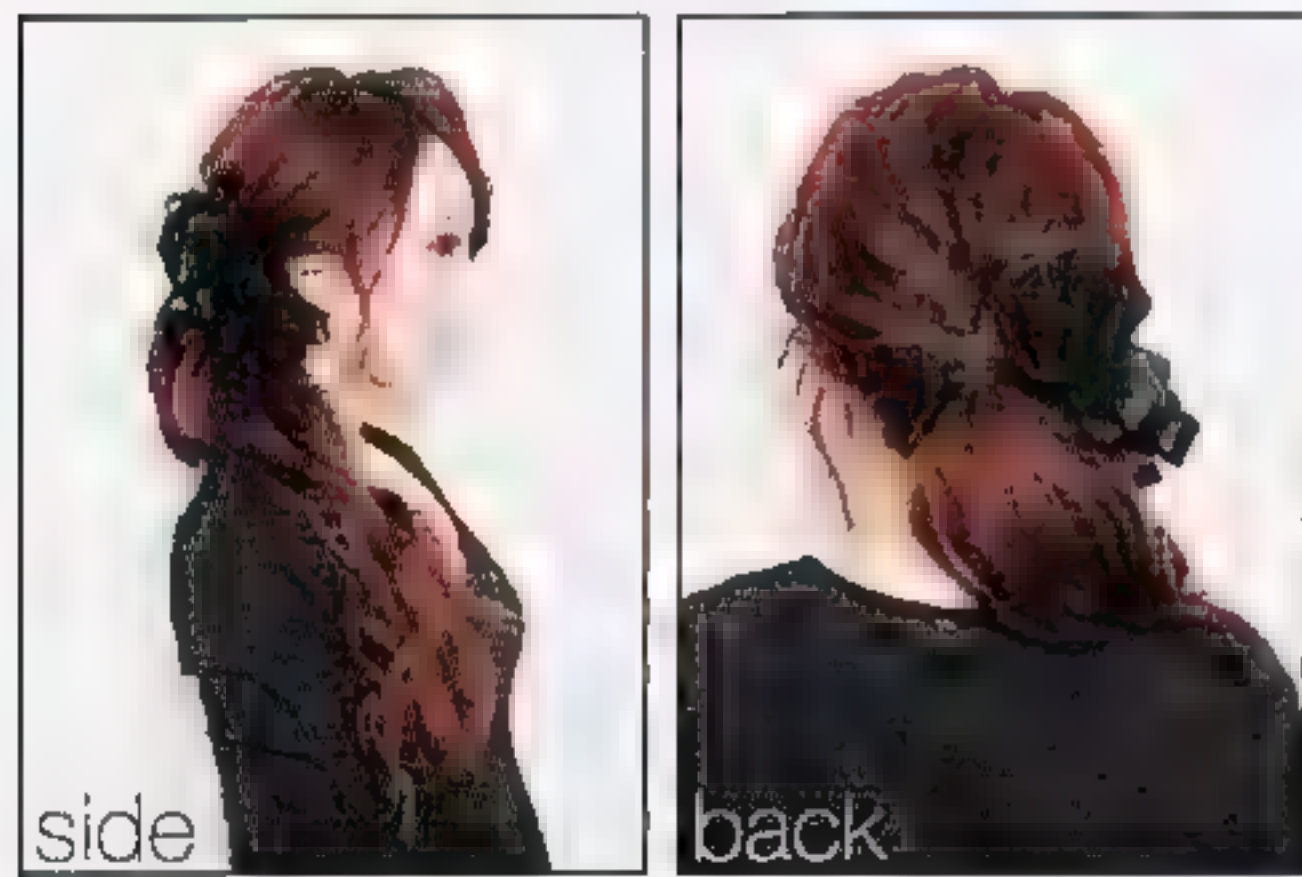
袖フリルビジュ
ーブラウス ¥
4,324/ セシル
マクビー



北新地パミラ勤務&アパレル会社社長
(28歳/大阪府)独身・子供なし
まなかさん

ロング×ピンク系ハイライトで 個性的なオータムスタイル♡

落ち着き感を出したいなら、思い切って
赤みのある色を入れるのがオススメ



Color Recipe

ピンクブラウン♡

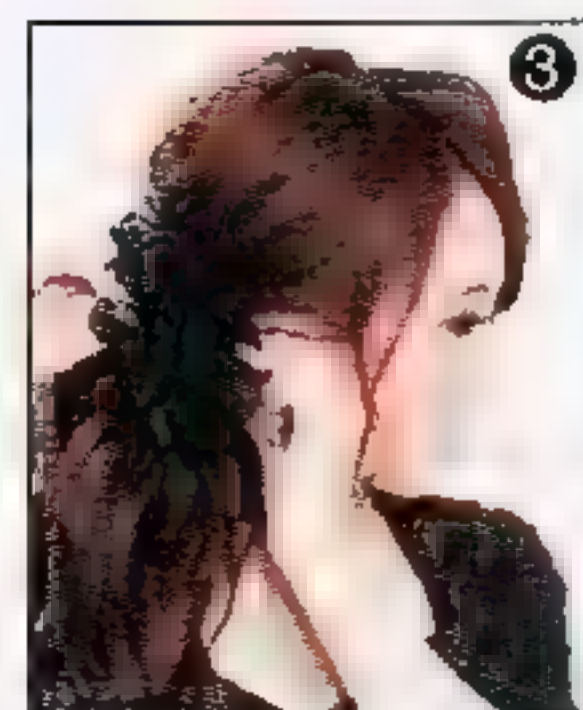
How to Order

ベースは8トーンのピンクブラウンで、全体的に11トーンのワインレッドを入れて、ダークながら立体感と透明感が出る仕上がりに♡

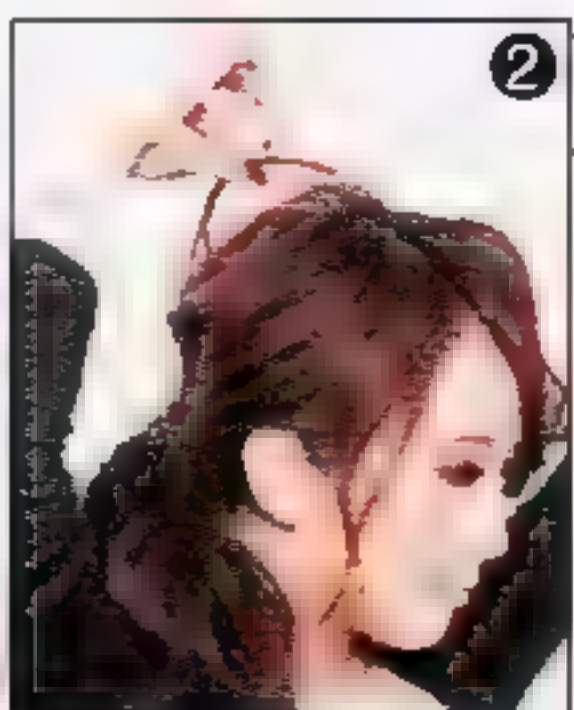
My Salon Data

ディアブレ オオサカ
Deapres osaka
濱添 秀さん

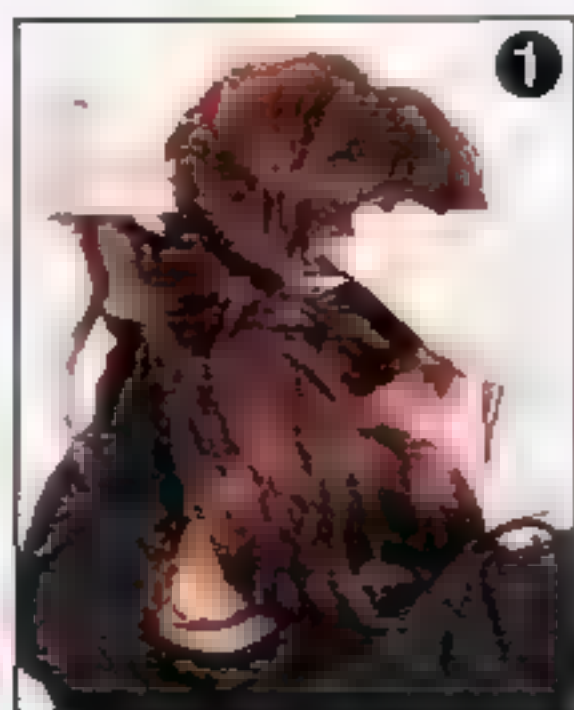
住所：大阪府大阪市中央区南船場 3-10-5
NORD+S 南船場 4 F
電話：06-6252-6677



お気に入りのリボン
などを、ゴムを隠す
ようにアメピンで付
けたら完成だよ！



後頭部の毛を中心に
ひとつまみずつ、丁寧
に引っ張ってボリュ
ームを出す



全体を32mmのコテで
巻き、手ぐしでざっ
くりと一本にまとめ
てゴムで結ぶ



Normal



My Best Hair Goods

ミルボンQC
スカルプシャ
ワーフレッシュ
で頭皮をマ
ッサージ

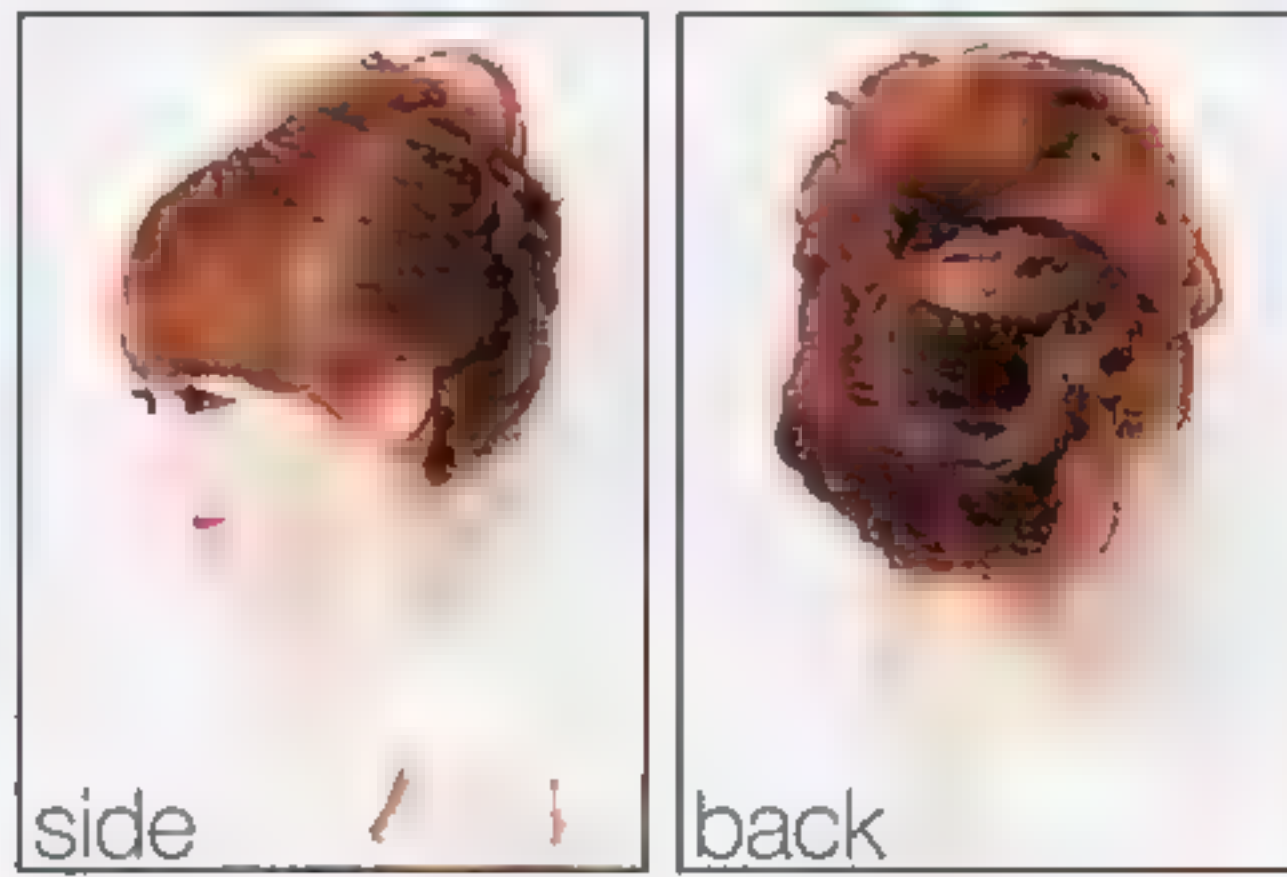
フェルナンダ
のフレグラン
スはタバコの
臭いもシャッ
トアウト



歯科医療事務育休中(30歳/東京都)
既婚・息子1人
古橋綾香さん

こっくりマロンカラーは 綾香の定番の王道カラー♡

白い肌がキレイに映える栗色で、ふんわりとした雰囲気演出しているの



Color Recipe

オリーブ系ベージュ♡

How to Order

オレンジ系からオリーブにトーンを落としたよ
アクセントにブルーアッシュをMIXしてい
るから、ベールがかった髪色になったよ！

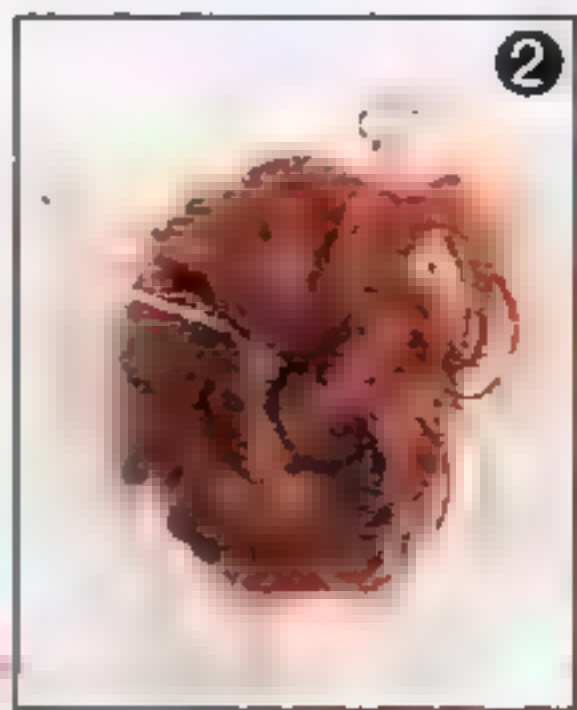
My Salon Data

グランドトゥルース
GRAND TRUTH 綾瀬店
服部 祐太さん

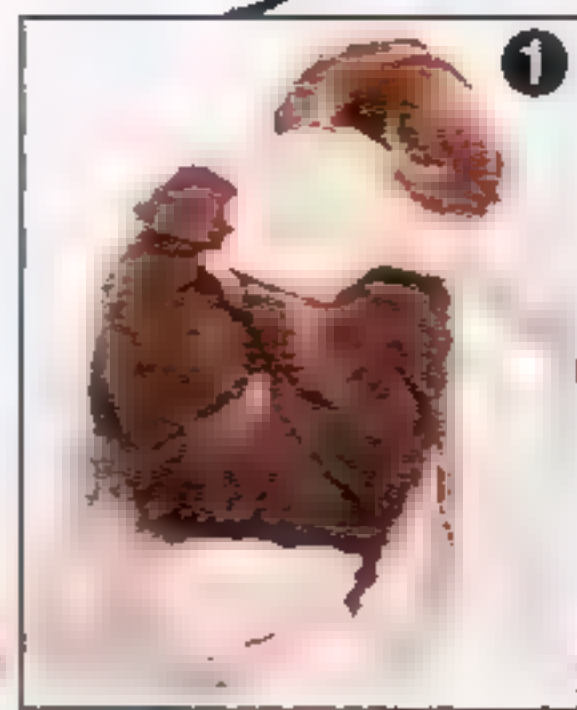
住所：東京都足立区綾瀬 4-8-21
柏芳ビル一番館 2F
電話：03-5613-8300



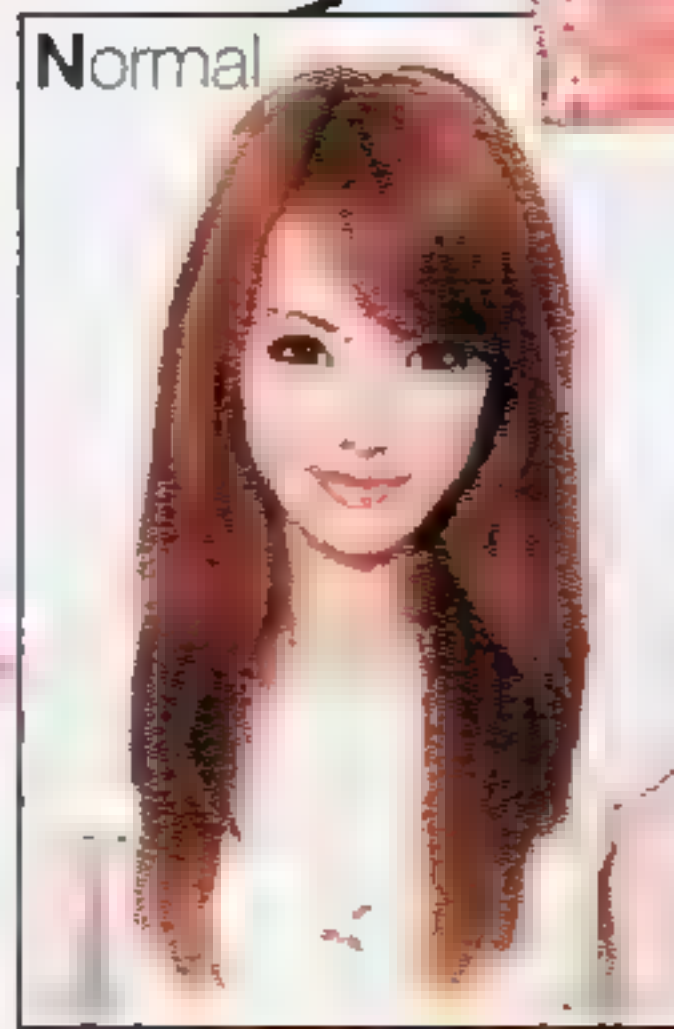
固定できたら、毛先
を上下に散らすよう
にほぐしてスプレー
したら完成だよ！



手で押さえているね
じって1回転させた
部分を、2~3本ピン
を使って留める



トップの低い位置で、
髪の毛をまとめて上
方向にしっかりとね
じり、手で固定



Normal



My Best Hair Goods

32mmのコテは
泊りの時も持ち
歩くほど、な
くちゃんなら
ない必需品

外側プレート
で巻き、挟ん
で直毛もいけ
るHAIRISの
コテは重宝

ミディアム長のある上パンクカラフ



ライフスタイルプロデューサー
(34歳/東京都)既婚・娘2人
宮下美恵さん

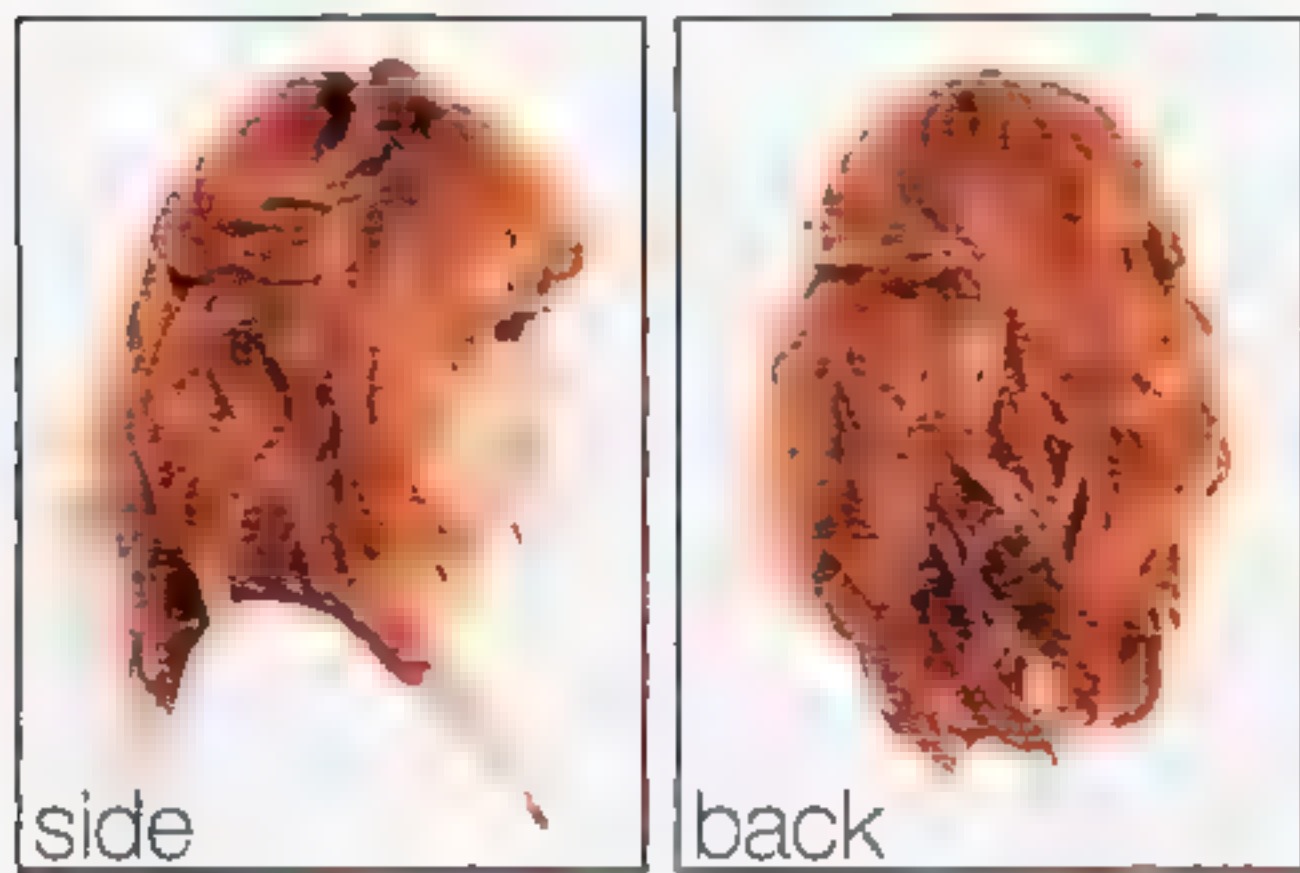
ミディアム長のある上パンクカラフ



飲食店コンサルタント
(30歳/東京都)独身・子供なし
山上紗和さん

中途半端な長さを楽しみたいから 高めのトーンで遊びをプラス♡

ミディアムのレングス特有、ゆるふわ感を
明るい髪色でさらにガーリーに♡



Color Recipe

ココナッツページュ♡

How to Order

アンニュイなモードになりがちな秋だからこそ
髪色は明るめに♡ 15トーンまでアップした
カラーにココナッツページュをオン♡

My Salon Data

ISM 北千住本店
森島 雅さん

住所: 東京都足立区千住 1-21-7 龍ビル 1F
電話: 03-3879-2339

Mie's
Hair Arrange

My Best Hair Goods



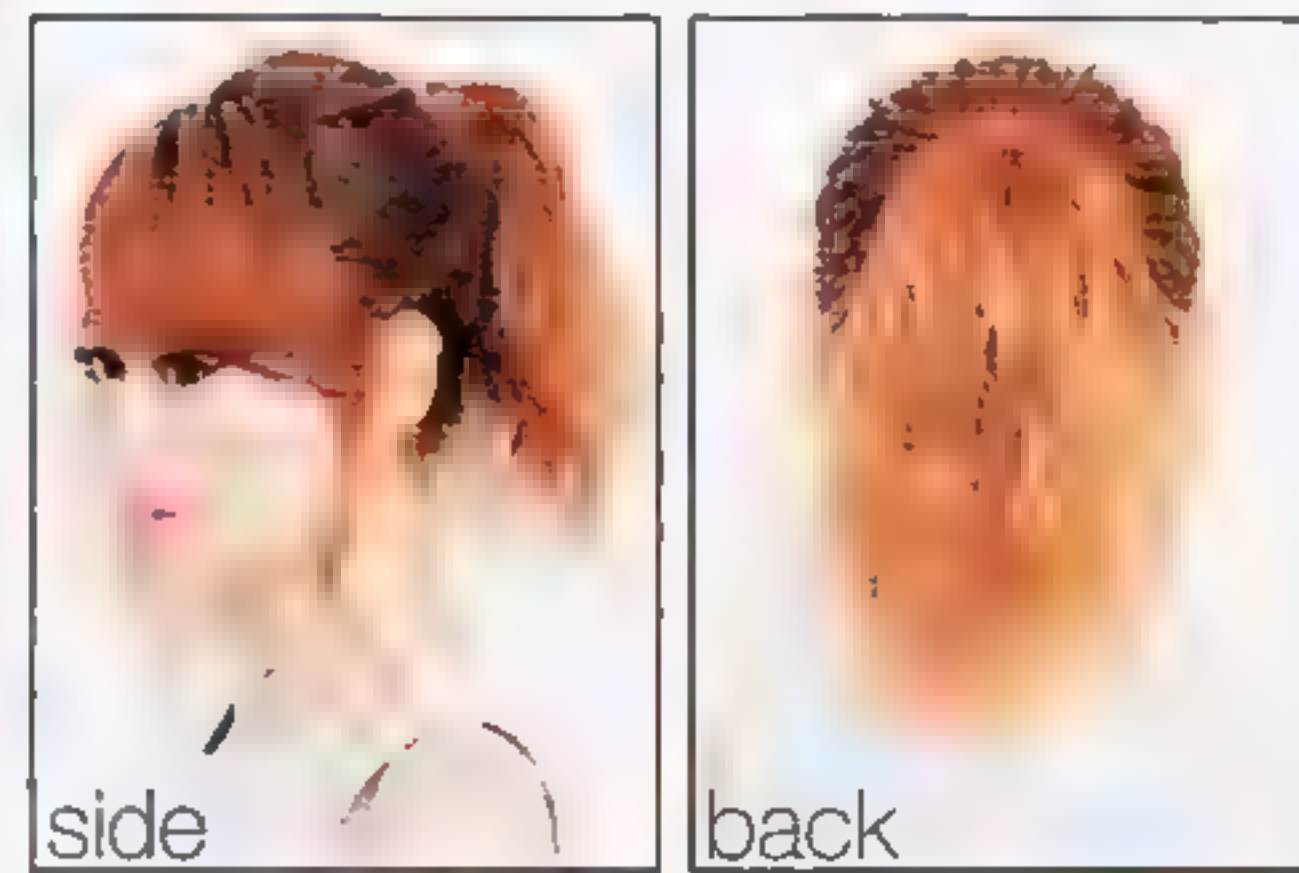
嫌な臭いから
髪を守ってく
れるエデュ
ルドスウィ
トマリー♡



ミスト状のハ
アワックスな
ので、ゆるふ
わセットで重
宝してます♡

秋も夏気分は続行中!! 明るめトーンで元気女子♡

ルミエールアッシュカラーで、太陽の日
差しに映える髪色に仕上げたよ♡



Color Recipe

ルミエールアッシュ♡

How to Order

髪を伸ばし中だからスタイリストさんにお任せ
♡ 透明感と艶のある髪色に仕上がる「0時間
トリートメントカラー」をしてもらったよ♡

My Salon Data

ヘアサロン アフィロ
Hair salon Achfilo

小吉 健太さん
住所: 東京都渋谷区渋谷 1-22-3
ルアン渋谷 1F,2F,B1F
電話: 03-6805-0416

Sawa's
Hair Arrange

My Best Hair Goods



ロレアルパリ
エルセーヴの
リペアエッセ
ンスで指通り
滑らかに♡



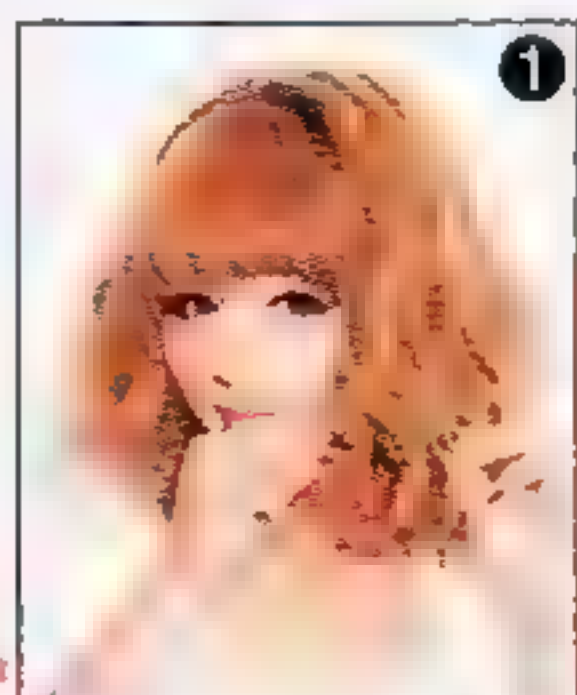
一回で数百回
梳かすのと同
じ効果があり、
艶の出るパイ
プ式コーム♡



ねじった毛を後ろ過
ぎない位置にピンで
留め、後ろの毛と馴
染ませればOK♡



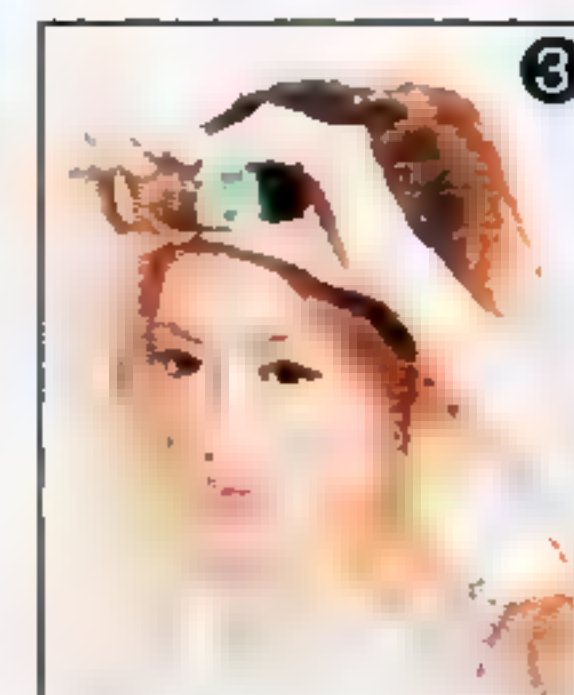
前髪の両サイドの毛
をトップから耳にか
けて2束に分けてね
じるよ!



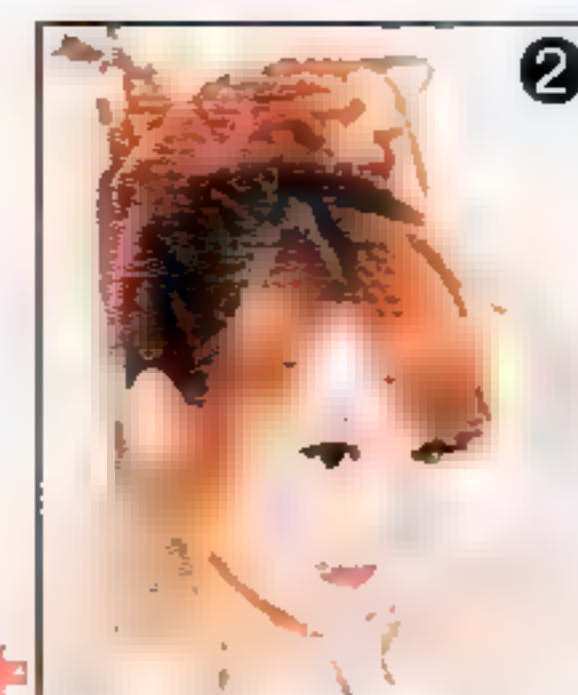
32mmのコテでMIX巻
きにした毛束をワッ
クスを馴染ませ、全
体的にほぐす♡



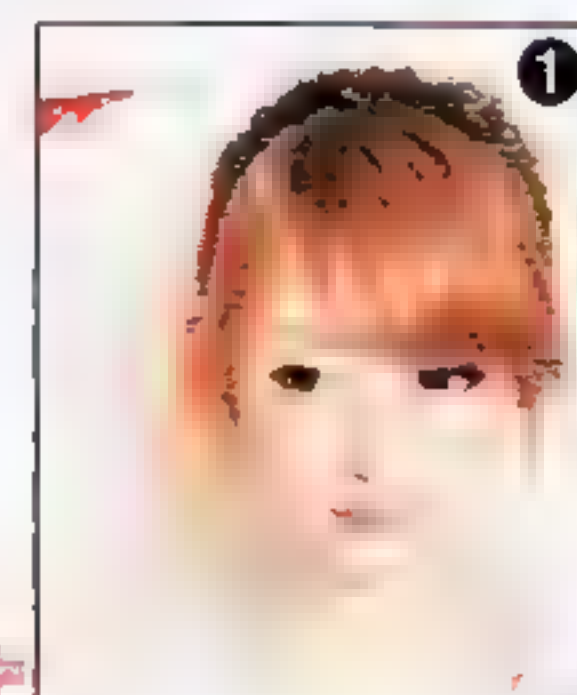
Norma



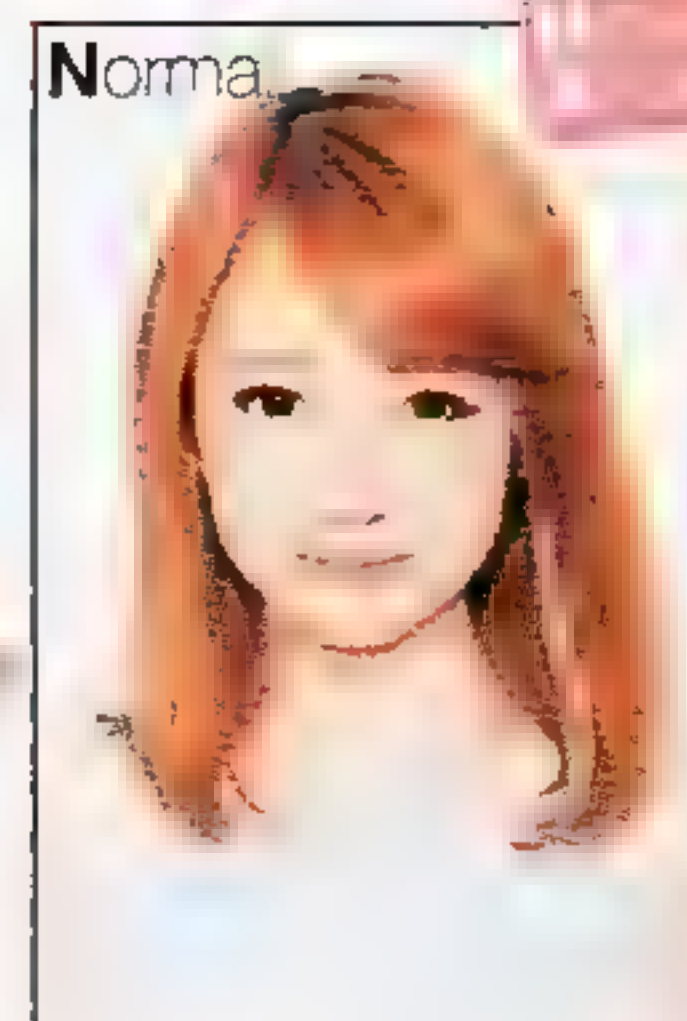
前髪がふんわりする
ように、ホットカー
ラーで軽く癖をつけ
てでき上がり★



後ろのテール部分に
ワックスを馴染ませ
て、指で逆毛を軽く
立たせてね♡



ざっくりとしたボニ
ーテールを作ったら、
コームの柄で毛を出
してあげるの♡



Norma



アクセサリブランド〈シーン〉

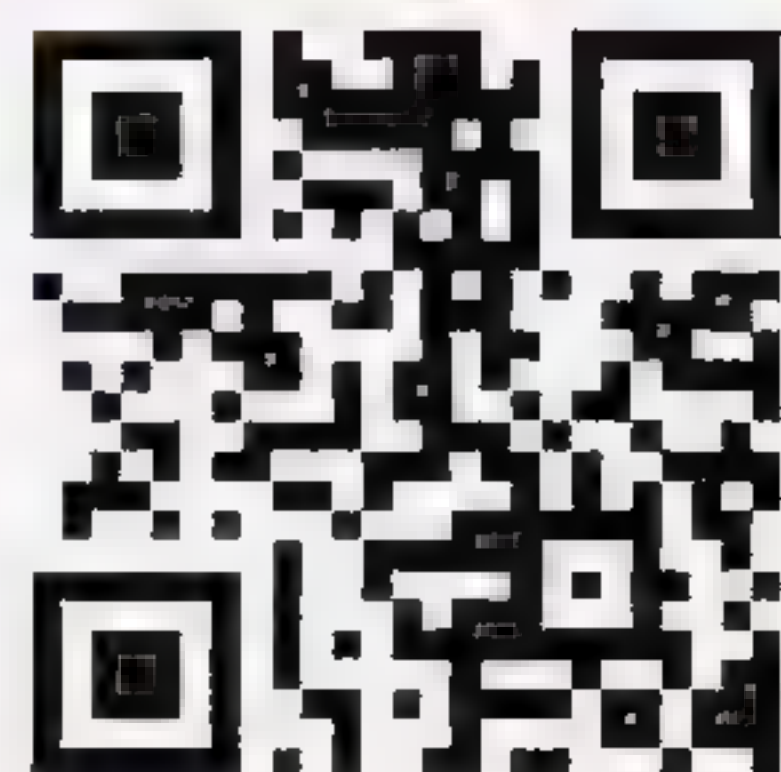
Shine(シーン)はフランス語で「輝く」という意味です。このアクセサリをつけてくれた方々が輝いてくれますようにと、そんな願いを込めて作ったブランドです。自らがオーラを放つようなハイセンスな物をリーズナブルに、たくさんの方に提供していきたいと考えています。

Online Shop(携帯・スマホ対応)

<http://www.shine-h.com>

shine アクセサリー

検索



Shine

[S I : N]

ORIGINAL
ACCESSORY
BRAND

SHINE & NATURE

‘shine’ is shine in french. I named this brand name

‘shine’ wishing that everyone who has this accessory shines.

We will like to provide the best quality and price to all people.

Thank you. Produced by Hikari



チャリティーブレスレットについて

Shine 創設者である私は 2 歳になる子供を持つ母親でもあります。子供を産んでみて、家族を持ってみてわかりました。同じ親として世界で貧困に喘ぐ子供達の力になりたい。また一人でも多くの命を救いたい、そのような気持ちでチャリティー活動を始めました。たくさんの方に賛同してもらえるように一つ 500 円という手取りやすい価格でチャリティーブレスを作り、その収益金額を世界の子供達のために寄付させて頂きます。Shine(シーン)のタグが付いたチャリティーブレスが少しでも多くの方の支えになればと思います。

シュガー&ジュエルズが徹底調査♡♡♡

sugar & Jewels のNEXT HITアイテム 4点

Sayaka Araki

sugar

Dress style vol.2

大人LADYの魅力満載♡
美人オーラを振りまく
ペプラムドレスで
色気もプラス♡

高品質★高級志向の方にオススメ♡大人の色使いが品の良さ
と高級感を漂わせる♡sugarで
しか買えないプレミアムドレス
sugar/¥17,800 (税抜)

Rina Sakurai

Jewels

Dress style vol.1

人気のペプラムは思いっきり
cuteに着こなして♡

ふんわり甘めなデザインも
モノトーンならオトナ♡刺繍で施
されたディジー柄と贅沢ビジュ
ーで高級感あふれる一枚♪袖から透
ける肌を涼しさを演出♡
Jewels/¥5,537 (税抜)

Kanae Sugiyama

Jewels

Dress style vol.4

甘辛MIXでイイ女♡
清楚カラーにスタッズの
ギャップが男心をくすぐる♡

注目のバイカラーはチェック風の
配色で周りと差をつけて♪
セットのベルトでお得にスタイル
アップ♡
Jewels/¥5,537 (税抜)

Saki Kagami

sugar

Dress style vol.3

女度UP♡
今期の大人可愛いはコレ♡
上品スウィートな
フラワー柄がエレガント♡

高品質★高級志向の方にオス
スメ♡清楚で癒し系なピンク
の柄ドレスは男性受けNO.1♡
Cuteなフリルスリーブが動く
度魅力的♡
sugar/¥17,500 (税抜)

sugar & Jewels

model. 桜井莉菜 荒木さやか 加賀美早紀 杉山佳那恵
camera.花岡直行 hairmake.西田聡子

sugar

www.sugar-net.com



Jewels

www.jewels-net.jp



Kanae's Coordinate

muse muse

ブルゾン

主役級の花柄のブルゾンはこの秋のヘビロテアイテム☆
丈が短めだから、ハイウエストパンツとの相性ピッタリ♡

Must Buy

黒をはじめとしたモノトーンカラーがこの秋のテーマ☆
今は、スエードのカッチリジャケットが欲しくて探索中☆

Kanae's Bag

PRADA

黒のショルダー

about ¥320,000

レザーとスタッズの高級感がお気に入り♡ カジュアル使いもOK☆



専属モデル
(29歳/東京都)
独身・子供なし
杉山佳那恵



Sayaka's Shoes

adidas

STAN SMITH UP EF W

about ¥20,000

スタンスミス復刻版から、まさかのウェッジヒール発見でGET☆



専属モデル
(29歳/東京都)
独身・子供なし
荒木さやか



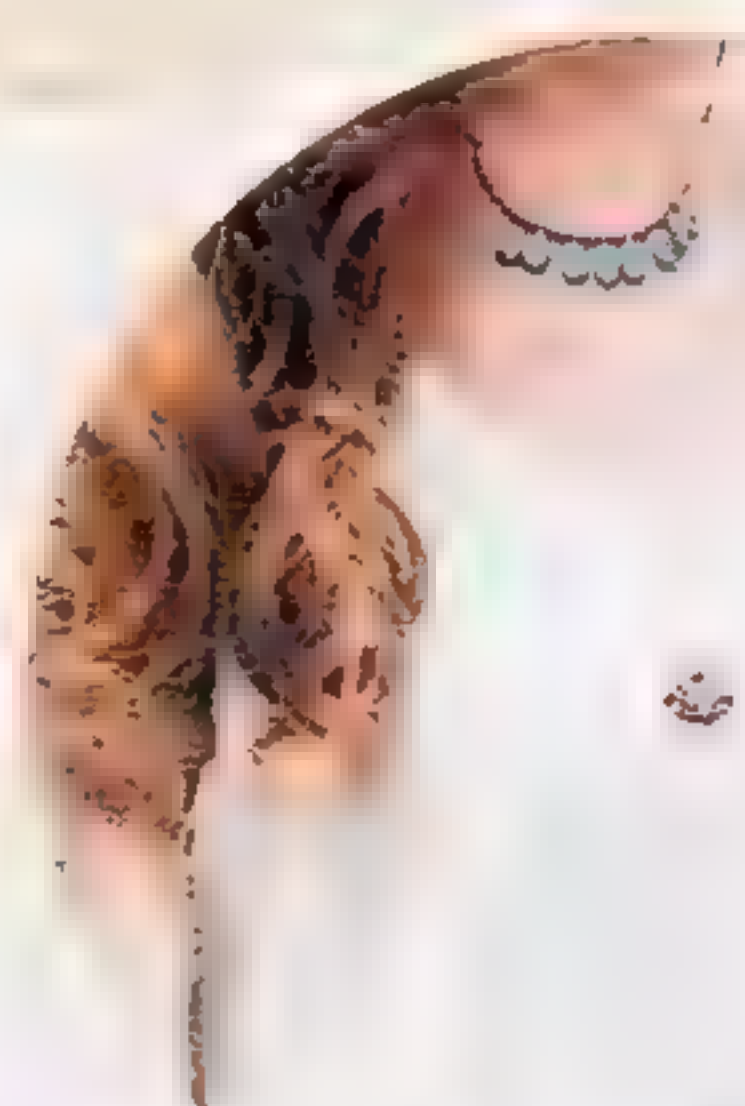
Saki's Accessory

TOPSHOP

3連ネックレス

about ¥???

ターコイズブルーに一目惚れ☆
ひとつずつでも使えるよ☆



Sayaka's Coordinate

Ray-Ban

茶色のサングラス

ツルが細いサングラスは、どんなスタイルにも合わせやすくお気に入り☆ これさえあればスッピンでも大丈夫☆

Must Buy

この秋気になってるのが、ニット帽！ 今日RESEXXYのトップスにあわせてCA4LAのニットをかぶったよ♡

Saki's Coordinate

ZARA

ニットのロングカーディガン

ベージュに近いオフホワイトだから、インナーに白を着てもコーデの邪魔にならないの☆ 長年愛用中なんだ☆

Must Buy

今狙ってるのが、クラシカルな感じのフリンジ付きタッセルローファー。ベタンコタイプで色は白か黒がいいな☆



専属モデル
(29歳/東京都)
独身・子供なし
山崎美幸

秋に使いたい&欲しい！ 最新ヘビロテ小物

秋に向けたファッションアイテムのショッピング模様をパパラッチ☆
それに合わせたお姉さんたちのリアルコーデもご紹介☆ 秋のスタイルの参考にしてみてね♡



Yu-Ka's Bag

✓ BUBBLY
パイソン柄バッグ
about ¥3,800

2way使いができてカッコリしたフォルムだから、仕事でも大活躍☆

Yu-Ka's Coordinate

□ elianegigi
フリルトップス

ボトムがスッキリしているコーデにはボリュームでガーリーなホワイトのトップスを合わせてメリハリをつけるのがポイントだよ☆

Must Buy

秋に絶対流行るのがベレー帽！オススメはトップに重みがあるタイプを選んであげること。ベレー帽初心者でもかぶりやすいよ☆



Ayaka's Fur

✓ NATURAL BEAUTY
BASIC ファー
about ¥5,000

夏服にファーをオンするだけで、コーディネートがグンと秋っぽく仕上がるよ☆

（歯科医療事務係）
既婚・息子1人
古橋綾香さん



Ayaka's Coordinate

□ ROPE
襟なしジャケット

夏から引き続き、ボーダーをワンポイントで入れてみたよ♡ ブラウンを入れることで、重くならないスタイルにまとめました☆

Must Buy

赤を基調とした、こっくりカラーのバッグが気になってます☆ 最近PRADAのハンドバッグやクラッチをチェックしてるよ☆



Ruriko's Bag

✓ miumiu
クラッチバッグ
about ¥200,000

モノトーンスタイルの時には、ビタミカラーをワンポイントに♡



美容会社代表取締役
（29歳/東京都）
独身・子供なし
山田るり子さん

Ruriko's Coordinate

□ snidel
セットアップ

スカートは膝上丈でまとめて、ニット素材ならではの野暮ったさをオフ☆ ボディラインがキレイに出るスタイルが最近ラブ♡

Must Buy

ファー系のファッションアクセサリを探し中です☆ ショッピングに行った時に必ずチェックするのが、ベージュカラーの帽子☆



Mayuko's Bag

✓ MARCOBOLOGNA
クラッチバッグ
about ¥70,000

レザーに大振りのビジュアをあしらったクラッチは、ワンポイント使いに最適☆

MA ME 広報（26歳/大阪府）
独身・子供なし
青山真由子さん

Mayuko's Coordinate

□ RESEXXY
レザージャケット

モノトーンが大好きなのでクラッチと同じ素材のジャケットを羽織りました☆ レース素材のスカートで重くなり過ぎないコーデに♡

Must Buy

大きめのファーティベットをこの秋見つけたいな♡ ボルドーやグリーンなど、アクセント使いにも主役にもなるタイプを狙ってます☆

Saki's Bag

✓ Samantha Thavasa
ハンドバッグ
about ¥30,000

大きさと形が気に入って買いました♡ 小振りだから、軽くて持ちやすいの☆

Saki's Coordinate

✓ LIP SERVICE
トップス&スカート

夏に引き続き、流行りの紺色トップスと白いスカートの落ち着いたモノトーンコーデだよ☆ 赤いバッグが差し色にいいでしょ♡

Must Buy

毎年買ってるけど、今年もやっぱりブーツやブーティが欲しいな☆ 気になるカラーは赤！ Christian Louboutinがお気に入り☆





専属モデル
(31歳/東京都)
独身・子供なし
桜井莉菜

Rina's Shoes
☒ DazzyStore
 オープントゥヒール
 about ¥5,900
 前厚でヒールにも散りばめられた
 ストーンのゴージャス感がラブ♥

Rina's Coordinate

☒ **DURAS**
 シフォントップス
 まだ暑いが続くから、肌見せスタイルは
 続行中♪ ボトムスはショールを合わせ
 てドルマンのドレープを活かしたよ★

Must Buy 黒のニーハイブーツを探し中だよ！ ペロアで高いヒールのタイプ
 がいいな♪ 雨の日にはけないような本革のモイイかも〜♡

Manaka's Coordinate

☒ **Dorothy Perkins**
 ニットワンピース
 ブルードーンの主役級ワンピースはこの秋のヘ
 ビロアイテムやで♥ レトロな感じにま
 とめたい時はカーディガンを肩掛け♡

Must Buy ポシェットタイプのファー付きバッグが気になるかな♡ 白やペー
 ジュの小振りタイプが、この秋のレトロスタイルに役立ちそう♪



北新地パナソニックビル
 2F/大広間
 身元・子供なし
 まんがさん

Manaka's Bag
☒ CHANEL
 ポシェットバッグ
 about ¥120,000
 小さいサイズで使いやすいの♡
 ケータイケースとお揃いだよ♡



専属モデル
(30歳/滋賀県)
既婚・息子1人・娘2人
けいこ

Keiko's Hat
☒ Lily Brown
 キャペリンハット
 about ¥10,000
 ヒョウ柄のアクセントとつばの広
 い形が、レディにまとまるの♡

Keiko's Coordinate

☒ **ESPERANZA**
 オープントゥブーティー
 素足でも秋らしさをプラスするならレザー
 のブーティーがオススメだよ♡ 秋は革素
 材のアイテムが大活躍する予感です♪

Must Buy Lily Brownのベレー帽を今度見に行く予定です♥ 赤や濃いピンク
 など、ビビッドなカラーで暗くなりがちな秋コーデに差し色を♡

Mie's Coordinate

☒ **HONEY MI HONEY**
 フリル付きトップス
 半袖だけど、秋らしいニット素材で季節感
 をプラスしたよ♡ ガーリーなデザインだ
 から、娘と貸し借りしてるよ♡

Must Buy 黒やグレー、ワインレッドやグリーンとか、色んな色の帽子をコレ
 クト中♥ あとチェックのワンピースもこの秋着たいな♡



Mie's Bag
☒ Danny&Anne
 クラッチバッグ
 about ¥15,000
 わんぱくに使いたかったから、小
 さい&安い&使えるものをGET♡

ライフスタイルプロデューサー
(34歳/東京都)
既婚・娘2人
宮下美恵さん



RIRI's Bag

✓ kate spade
ショルダーバッグ
¥50,000
リボンのモチーフとオレンジのカラーがカワイくて選びました♡

ダンサー
(25歳/東京都)
独身・子供なし
RIRIさん

RIRI's Coordinate

✓ snidel
スカート

膝丈のスカートはこの秋の流行アイテムだよ♡ lil illyの袖がシースルーになっているトップスとの相性バツグンなの♡

Must Buy 小物でも洋服でもチェック柄が気になっています♡ 特にグリーン系チェックの膝丈ワンピースが欲しくていつもチェックしてるよ♡

Misaki's Coordinate

✓ Lily Brown
カーディガン

秋は赤をベースにしてまとめてみたよ♡ クラシカルだけど、ダメージジーンズでちょっぴり崩したスタイルがマイブーム★

Must Buy 買い物に行ったら、今は靴ばかり見ちゃってる♡ 色、ブランド問わず、ミュールやオープントウなどお気に入りのを探してます♪



Misaki's Wallet

✓ Jimmy Choo
長財布
¥80,000

全体的にあしらわれた小さなスタッズの辛口フォルムにメロメロ♡

歌舞伎町勤務
(30歳/東京都)
独身・子供なし
美咲さん



Waka's Shoes

✓ ROSE BUD
スリッポン
¥7,900

★型のスタッズに一目惚れして購入したの♡ 最近はずっとコレ♡

Waka's Coordinate

✓ タイで購入
チェックのネルシャツ

タイに旅行に行った時に、露店で見つけたシャツを腰に巻いてみたよ♡ モノトーンコーデのメリハリにも丁度イデしょ♡

Must Buy ジャケットやシャツなど、さらりと羽織れるアイテムが気になります♡ 色は黒でレザーがいいかな？ 冬まで使える物を購入予定。



Sawa's Pocketbook

✓ HERMES
手帳カバー

たくさん書き込むから、大きめのエルメスカラーの手帳をGET♪

Sawa's Coordinate

✓ Ron Herman
スカート

スエット素材のスカートは、タイトなフォルムでもカッチリし過ぎずはきやすいの♡ 文学少女っぽいのが今日のテーマだよ♡

Must Buy 今狙ってるのが、PRADAのバッグ★ デニム生地の大きいタイプだと、荷物もたくさん入るから小旅行とかにも使えそうだよ♡

Rie's Coordinate

Snidel

ハイウエストスカート

ギンガムチェックのハイウエストは、胸元にボリュームを持たせてあげると合わせやすいよ♡ 爽やかなブルーでまとめたよ♡

Must Buy

この前、買い物に行った時に見つけたPRADAの黄色いバッグが頭の中をグルグル♡ 年中通して使えるカラーだから購入を検討中♡



Rie's Purse

Tiffany & Co.
小銭入れ

ティファニーブルーの小銭入れは、手の平サイズで使いやすいよ♡

広島香取学生
(29歳/広島県)
独身・子供なし
青木りえさん



Aimi's Sunglasses

Chloe
サングラス

¥???

かけていても、頭に掛けていてもコーデのポイントになるでしょ♡



RUNWAY channel プロガー
(28歳/千葉県)
バツイチ独身・息子2人
鈴木愛美さん

Aimi's Coordinate

H&M

シャツ & スカート

エレガントに仕上げるスタイルにハマリ中♡ 上下柄物を合わせる時は、大きい柄と細かい柄のバランスを意識するよ♡

Must Buy

千鳥格子柄の靴やバッグは毎年コンスタントに流行ってるよね♡ 黒や白をベースにした物でカッコリしたコーデに合わせたいな♡

Mika's Coordinate

moussy

ショートパンツ

白のショートパンツは夏に続いて使えるアイテムだよ♡ 切りっぱなしの裾部分が網目の粗いショーツワンピースに合うでしょ★

Must Buy

この秋のテーマは大人ガーリー♡ カワイイデザインの物をチェックしながら、パンプスや洋服など、今は白いアイテムに夢中です♡



Hikari's Shoes

VALENTINO
スタッズパンプス
about ¥100,000

ハードなフォルムと、ヒールの低さが気に入って買ったの♡

アクセサリデザイナー
(30歳/東京都)
既婚・息子1人
HIKARIさん

Hikari's Coordinate

LAG&BONE

ロングTシャツ

大人カジュアルを意識したよ♡ トップスがシンプルな分、BALMAINのつぎはぎデザインがポイントのデニムでまとめたの♡

Must Buy

靴で一番気に入っているブランドがVALENTINO♡ この秋も新作を見て回っているうちに、ベージュや薄いピンクに惹かれてる♡



Mika's Bag

ETRO
トートバッグ

¥80,000

たっぷり入るサイズ感と個性的な柄がお気に入りのポイントだよ♡

レーサー
(27歳/東京都)
独身・子供なし
袖子島みかさん

ベストセラーの理由

もっと上向き顔へ！ 高速エステの快感！！

ツイン導入でお手入れの
140倍*入っていく

3段階調整ヘッドで
顔全体もアツク

イオンクレンジングで、
毛穴の奥まですっきり

マイクロカレント & ソニックで、
ハリもツルエッセも引きしめる

液晶モニターになった
機能メニュー

エステをホーム

自宅でできる美容マシーン、ツイン
エレナイザー PRO。電気的な力で毛穴に
詰まった汚れを取り除く「イオンクレンジング」、
超音波とイオン導入でもれなく美肌成分を運ぶ
「ツイン導入」、肌を引きしめる「マイクロカレント
& ソニック」と3つのトリートメントを搭載。化粧品
では届かないエイジングケアは、週2、3回、しかも
たった5分で、フレッシュな肌へ。
ツインエレナイザー PRO



自宅エステに求められるものをすべて！

イオンクレンジングに、「イオン導入+超音波」のツイン導入。さらにはマイクロカレント&ソニックまで……。こんなにコンパクトな機器の中に、こんなにたくさんの機能が内蔵されているなんて信じられますか？ ともかく自宅でできるエステのプログラムをそっくり詰め込み、「ベストセラー」となったのが、エビスのツインエレナイザー PRO。ハリ、明るさ、透明感、そして上向き顔へ、トータルなエイジングケアを手際よくこなすテクノロジーは、美容マシーンの目覚ましい進化を物語ります。

ツイン導入に、マイクロカレント。 多才なのにすべてに全力投球

まず、超音波とイオン導入をダブルで行うのは業界初の快挙でしたが、超音波に適した毎秒300万回の振動で美容成分の浸透を高める超音波と、マイナスに帯電している美容成分の電気的的反発で角層深くまで浸透させるイオン導入のダブルプレーは、単独導入の約4倍*、通常のお手入れの約140倍*ものミクロレベルの浸透力をもたらしめます。

一方、マイクロカレントは、極めて微弱なマイクロ電流を流して、肌を引きしめる手法。目もと口もとから、ボディの引きしめまで。とにかくひとつひとつの機能が本格的、ひとつの妥協もない働きかけが、厚い信頼を得ています。

わずか5分のお手入れでエステ帰りの顔！

そして何よりの人気の理由は、わずか5分の施術がその場で目に見える手応えをもたらす速攻性。ツイン導入を4分、マイクロカレント1分という手際の良さで、引きしめ感と上向き感をほとんどその場で実現。週2～3回のお手入れを重ねるほどにハリ実感も高まります。

敏感肌も、美容マシーン未経験の肌も、肌タイプを選ばずに使え、導入するエッセンス次第で個別のトラブルに対応アプローチできる使い勝手の良さも、ロングセラー。エステ帰りの顔へ、感動のスキンケアが始まる。

* 自社調べ

1分間1000回。
その振動で、
エイジングケア

お得なスペシャル
で体験！

話題の美容マツツインエッセンスシリーズに、イオンクレンジングジェル、保湿力満点のモイスチャーローション、保湿力アップミンC 5%美容液Cエッセンス、保湿力アップミン100%原液MC100、植物性オリーブオイル100%原液エクセレントバイオイル、トリートメント一挙に試せるキットが登場。しかもオリーブオイルポーチもセット。お得なこの機会にその素晴らしい効果を体感してみてください!!

ホームエステ DX セット

セット価格 ¥25,000 (税別)

- モイスターローション 100mL
- EX100 10mL
- MC100 10mL
- Cエッセンス
- ...

③本体1年間保証付



【お支払い方法】商品は代引またはクレジットカード（どちらも手数料無料）JCB・VISA・MASTERなどの各種カードをご利用頂けます。

【お届け方法】 受付終了後、1週間以内にお届けします。(送料無料)

【返品・変換】商品到着後10日以内にご連絡下さい。お客様のご都合による返品の返送料はお客様負担となります。

【個人情報利用目的】お客様の個人情報は商品の発送、カタログ、お得な情報等のご案内に使用させていただきます。個人情報保護方針に基づき厳重に管理しており、本人の同意なしに第三者に公開されることはありません。

提供 (株)エビス

東京都新宿区下落合 3-12-18

☎ 0120-44-0903 (9:00 ~ 21:00 年中無休)

FAX 0120-44-0943 (24 時間受付)

www.ebis-cosme.co.jp

EBiS



炭酸パックとも違う!! とっておきの前日の、とっておきのお手入れに♥

オクシェル

OCSHELL

まるでスパークリングワインの泡と、白ワインの香りに包まれているような使用感のパック♥ 実際にポリフェノールの含まれるシャルドネエキスを、さらにぶどうの果皮に含まれるレスベラトロール配合で、ふっくらとみずみずしい肌に導いてくれます。塗ってしばらく置くと、いつの間にかクリーミーな泡に変化!! そのまま優しくなでるようにマッサージすれば、リゾートエステでくつろいでいるような贅沢な肌ケアタイムに◇

4g×20包入り

◆ PRICE : 15,000yen(税別)

◆ MADE IN JAPAN



【お取り扱い店】

unsarto アンサルト

☎ 03-6427-6523

住所 / 東京都港区南青山 6-3-2 QCube 南青山 63-2F

営業時間 / 平日 11:00~21:00、

木 13:00~23:00、

土 10:00~19:00、

日祝 10:00~18:00

定休日 / 月曜、第3火曜

株式会社アンブリー 東京都中央区銀座 4-8-12 ☎ 03-3567-8666 <http://www.o-cshell.jp>

安浦利有限公司 103-52 台北市大同區南京西路41 號7F-2 ☎ (02) 2558-2269 E-Mail: amply.tw@msa.hinet.net

PHOTO_Youki Oneyama(JOPS)

HAIR&MAKE_Satoko Nishida(infinite)

MODEL_Saki Kagami

Autumn
&
Winter

BALENCIAGA

お馴染みのヴァンテージ加工を施したエクステリアが
シンプルなトートをグンと大人らしく。
どんなシーンにもピッタリです!

228750 D94JT 2065 ¥138,000(税込)



GUCCI

定番GG 柄の大きめトートの
コーティング加工は、
雨や汚れに強い仕上げに。
アイコンのウェブリボンが
華を添えるアイテムです。

211134 KGD3G 8527 ¥64,800(税込)



PRADA

丁度良いサイジングに
機能的要素たっぷりの新作バッグ。
ビジネスシーンにはもちろん、
アフターファイブにも大活躍!

BN1874 NZV K44 ¥198,000(税込)



Salvatore Ferragamo

頬を染めた様なピンクが
新作に仲間入り。
ガンチーニのゴールドが
アクセントです。

左/24633 0007 0186 ¥35,600(税込)

右/24633 0007 0076 ¥35,600(税込)



LOEWE

丁度良いサイジングに
機能的要素たっぷりの新作バッグ。
ビジネスシーンにはもちろん、
アフターファイブにも大活躍!

BN1874 NZV K44 ¥198,000(税込)

憧れのブランドから、新作続々登場!

AMAZING CIRCUS

—— 華やかアイテムでデイリーをワンランクアップ ——

人気のブランドが勢揃い!

海外でしか手に入らない日本未発売のアイテムも多数ご用意しております。

<http://www.amazingcircus.jp/>

TEL: 03-6805-1903 MAIL: amazing@asafezone.co.jp

オマケがついてくる!!

汚肌を美肌にお直し

UV反省会♡

紫外線を軽く見て痛い目をみたうっかり日焼け、まぶしい太陽に負けたバカンス日焼け、「まいった」が積みもったスボラ日焼け…。UVから身を守りきれなかった皆様のために、お肌を救うレスキュー施術をご紹介します♡

PHOTO_Yoshinobu Bito
EDIT&TEXT_Midori Sasaki

汚肌レスキュー



シワ
たるみ

紫外線を浴びると肌の奥でコラーゲンを破壊する酵素が増え、シワ・たるみが加速。これがいわゆる光劣化。

シワたるみを引き上げてそのまま形状記憶♡

ダブロがオススメ♡

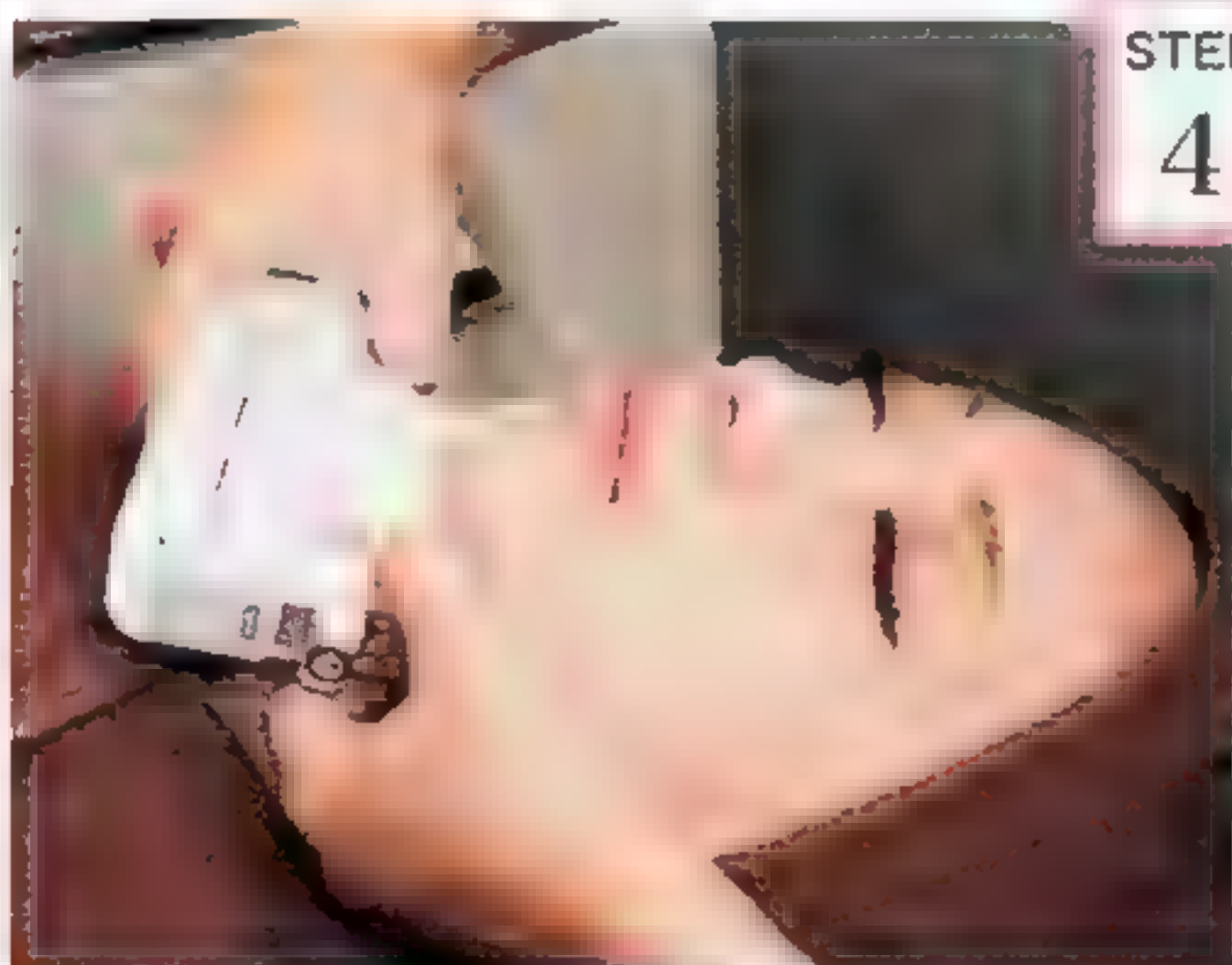
筋膜に点状に超音波を当てて加熱することで劇的にリフトアップする最新のタイトニングマシン♡ 外科手術レベルのフェイスリフトがメスを使わずとも可能に！ その場で効果が実感できてダウンタイムもナシ♡

コワイー！

そんなSakiには

何となく顔がシワツとしてる…

専属モデル
(29歳/東京都)
独身子供なし
加賀美早紀



STEP 4

フェイスラインから照射開始。アゴや頬など骨に近い部分は奥に響くようなチクチク感があるよ♡



STEP 1

ダブロの仕組みを教えてもらいつつカウンセリング。目元も口元も頬もすべて引き締めたい！

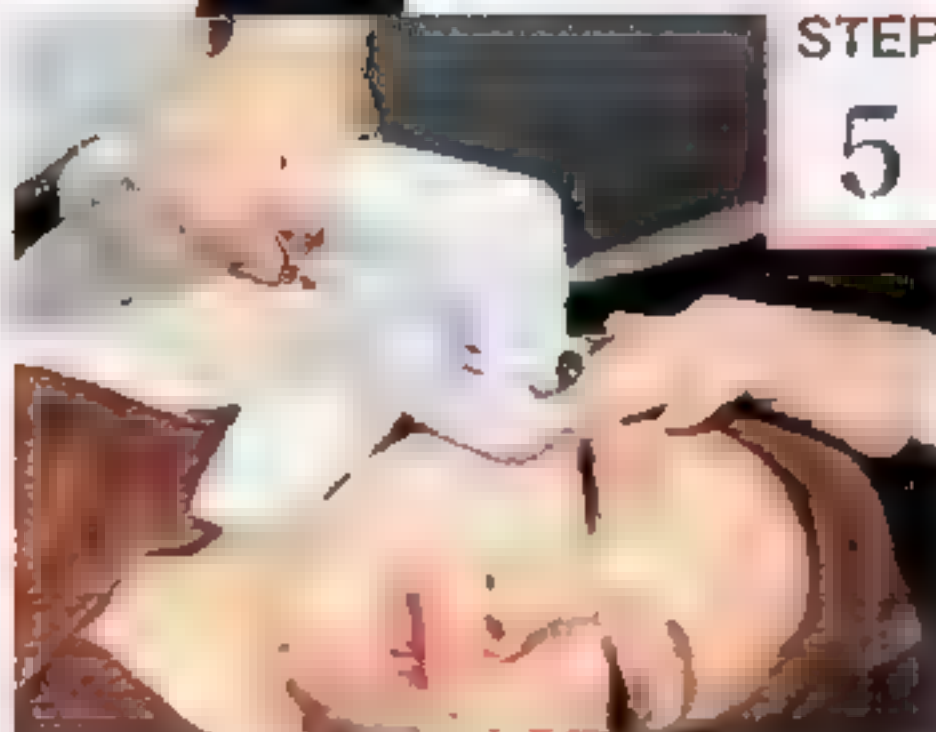


超音波で皮ふの土台である「筋膜」にアプローチ。日本にまだ14台しかない最先端の医療器械だよ♡



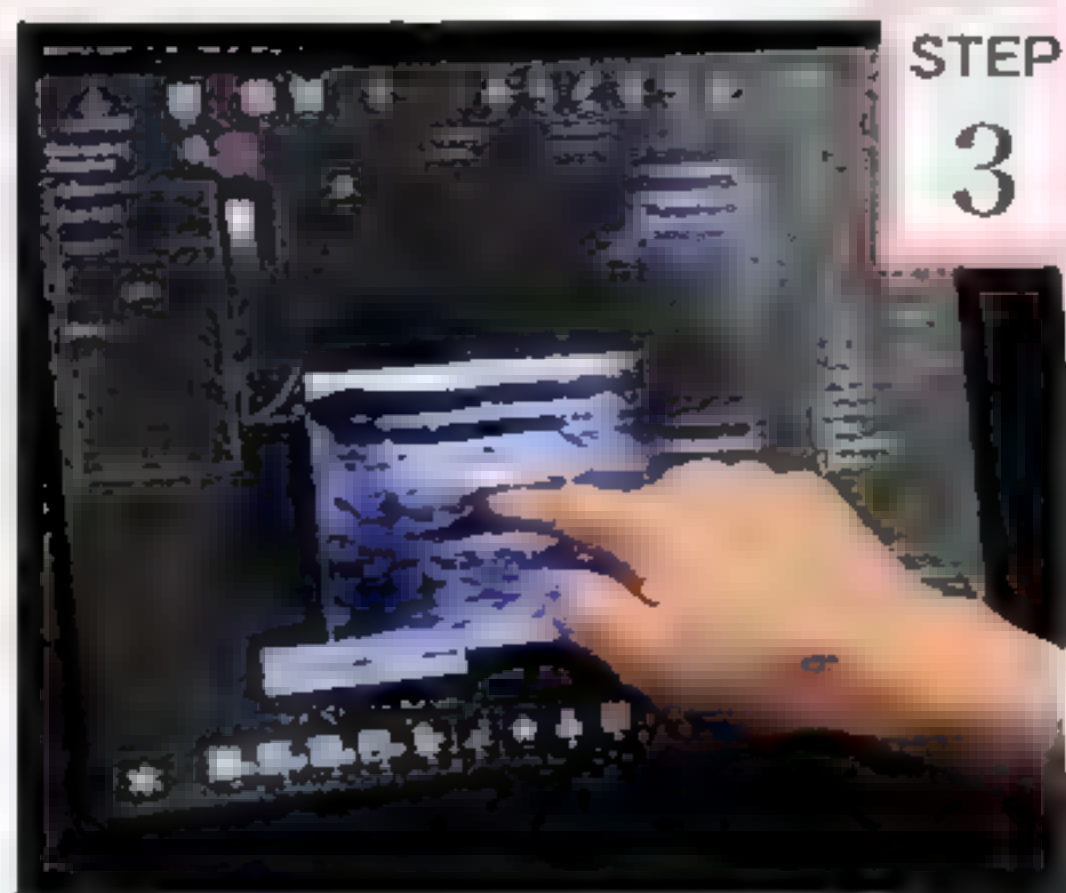
STEP 2

筋膜の深さをエコーでチェック。深さによって超音波を照射するカートリッジを変えます。



STEP 5

引き上げて照射して形状記憶。シワがどんどん伸びる様はまるで顔アイロン。



STEP 3

皮ふは上から表皮→真皮→皮下組織で構成されていて、筋膜はその下にある筋肉と皮ふとをつないでいる膜。いわば土台。



STEP 6

超音波のショット数は顔全体でおよそ300回。照射後はジェルを拭いて化粧水で整えて終了。

4泊6日でマレーシアへ行ってきた♡
30分に1回は日焼け止めを塗り直していたけど
南国の紫外線マジヤバイ!! ジワジワと肌の奥で劣化が進行していそう…。

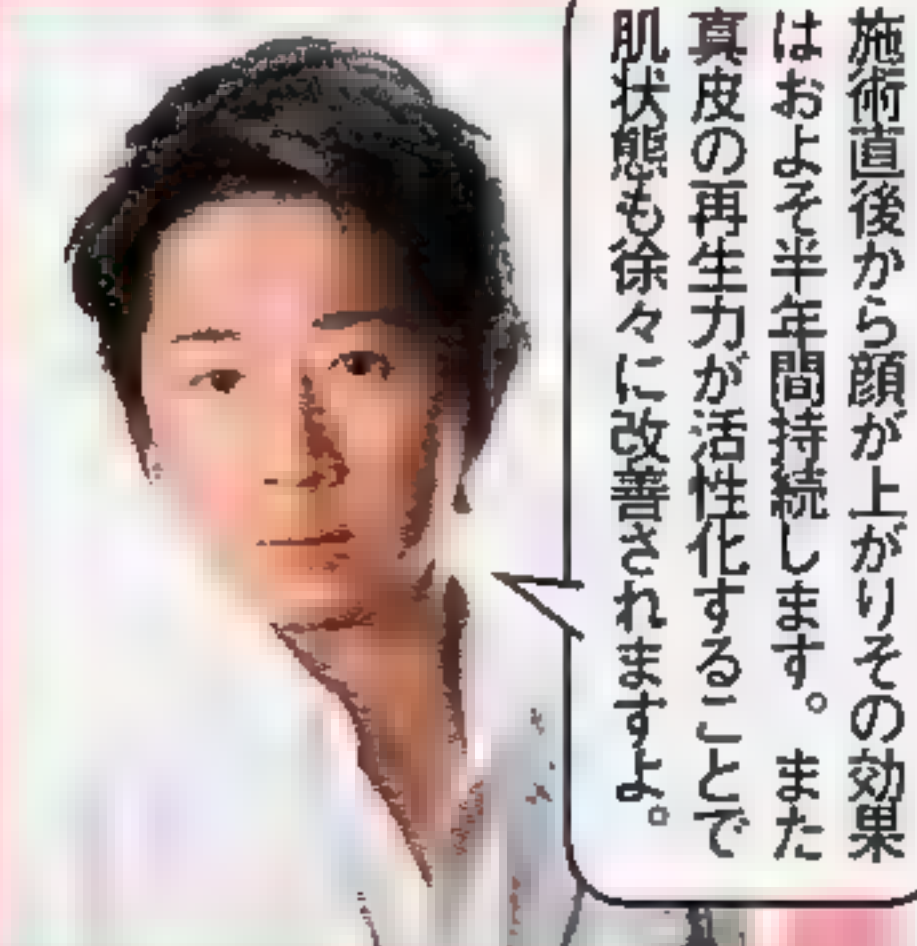
CHECK LIST

- ☐ バグ、ブルドックに親近感を感じる
- ☐ ほうれい線が気になる
- ☐ 目の開きが悪くなった
- ☐ フェイスラインがもたついている
- ☐ 集合写真を撮るときは人より一歩下がる
- ☐ もしかして顔デカくなった?
- ☐ なんなら三度の飯よりビールが好きだ♡
- ☐ 水太りしやすくむくみやすい

1つでも心当たりがある人はダブロでたるみをリセット♡

お世話になった先生♡

田原一郎先生

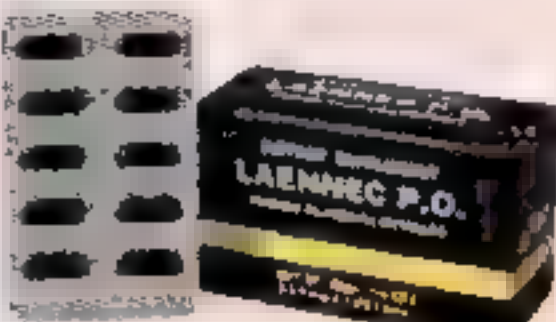


TI クリニック



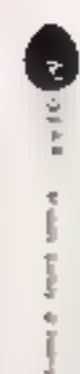
抗酸化コスメでサビない肌づくり「TI クリニックの潤肌レシピ」

ラエンネック
P.O. (飲むプラセンタ)
¥15,000
(1箱100カプセル)



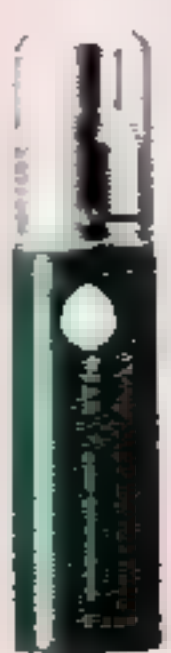
新陳代謝をプラセンタサプリで活性化。肌の再生力を根底からサポート。

M-DEAR
グロッシーリップ
エッセンス (唇用美容液)
¥2,000



紫外線でかさついた唇には、天然由来成分でできたツヤツヤ唇美容液♡

M-DEAR
EGF VC-IP
ホワイトセラム
¥9,500



ビタミンC誘導体20%配合の高濃度な美白美容液。透明感とハリのある肌へ。

M-DEAR
HQ ツインエッセンス
¥7,000



混ぜて使うことで新鮮なハイドロキノン(4%含有)ができる美白美容液。

M-DEAR
ホイップウォッシュ
¥3,200



角質や皮脂をすっきり洗い落とす酵素洗顔料で肌の生まれ代わりを促進。

M-DEAR
スピーディー
クレンジングジェル
¥3,500



肌に負担をかけず毛穴の汚れも素早く落とすオイルフリーのクレンジング。

楽しい夏の思い出には汚肌という 夏の終わりの

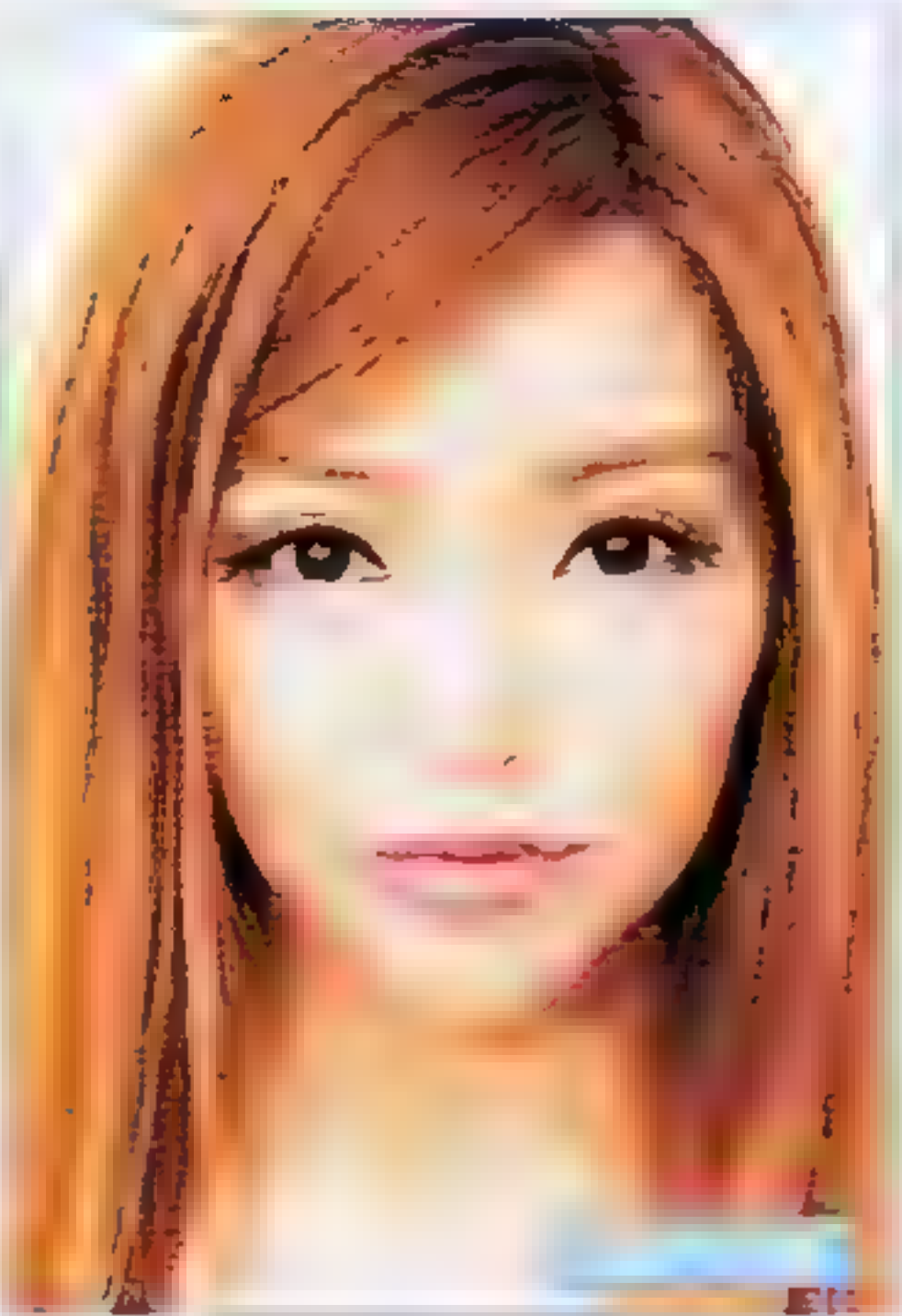
シミ・くすみ・毛穴...etc
お悩み別にレスキュー♥

汚肌レスキュー

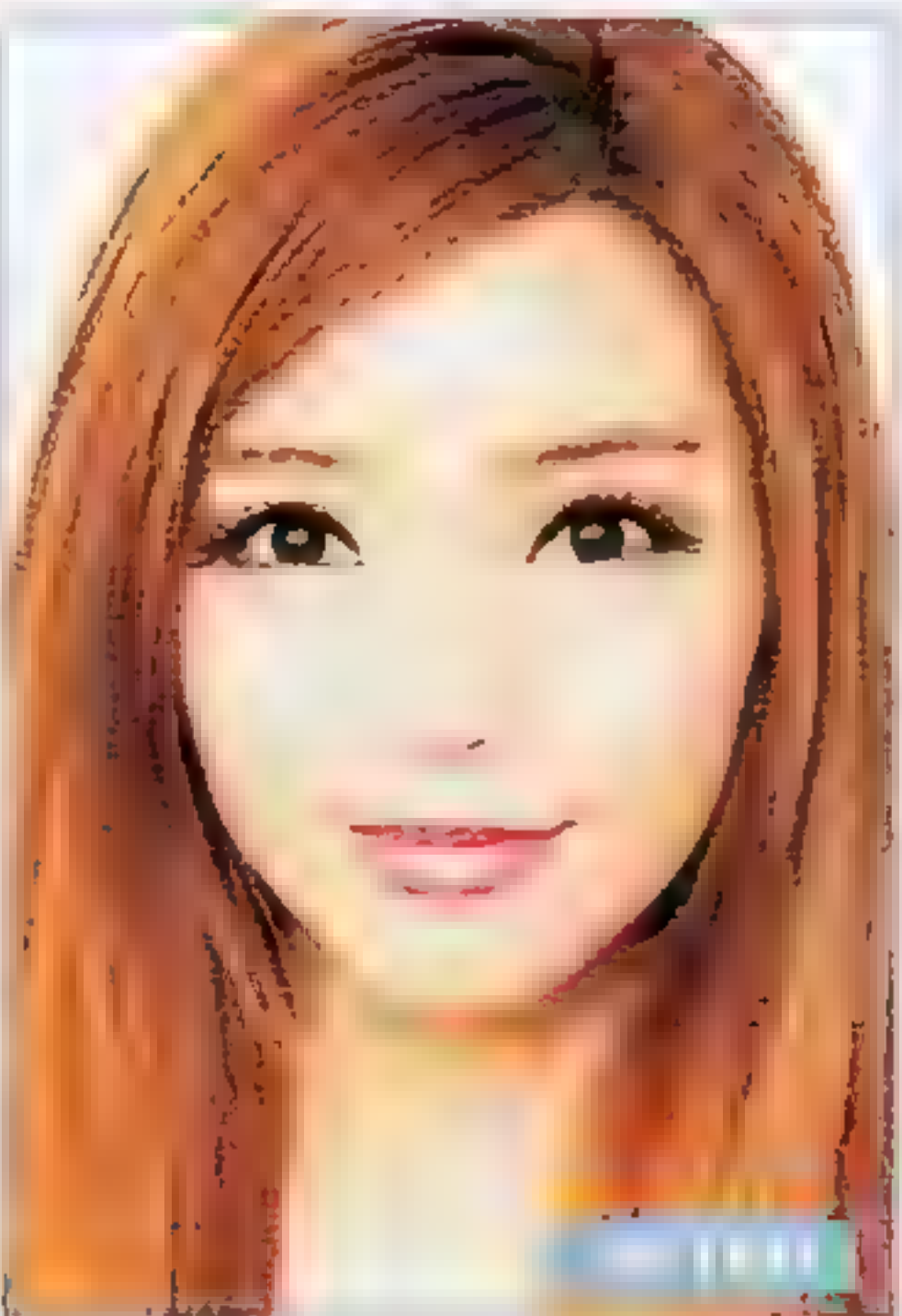
くすみ

ガサツとして透明感がなくてパツとしないくすみ肌♡ ターンオーバー促進で一刻も早くお肌を正常化♡

ニキビや肌荒れがあるわけじゃないけど、全体的にザラザラした感じが気になる。要はくすんでるの♡



ピリピリなくてしっとりつるん。施術直後にメイクしたけど化粧ノリがいい状態を徐々に思い出したよ♡



メイクオフ	必要
効果	くすみ解消、ハリ、キメ、美白、ニキビ改善、ターンオーバー促進
料金	¥15,000
所要時間	約60分
痛み	なし
ダウンタイム	なし
施術後のケア	特になし♡
施術回数	4週間に1回ペースが理想

角質除去&美容液導入で劣化肌をリセット♡

ケミカルピーリング+ スペシャルトリートメント

グリコール酸+乳酸のピーリングで古い角質を取り除いてターンオーバーを促進。角層が正常化した肌にイオン導入のフェイシャルトリートメントを行うことで美白効果や肌の活性がアップするよ♡

たすけてー!

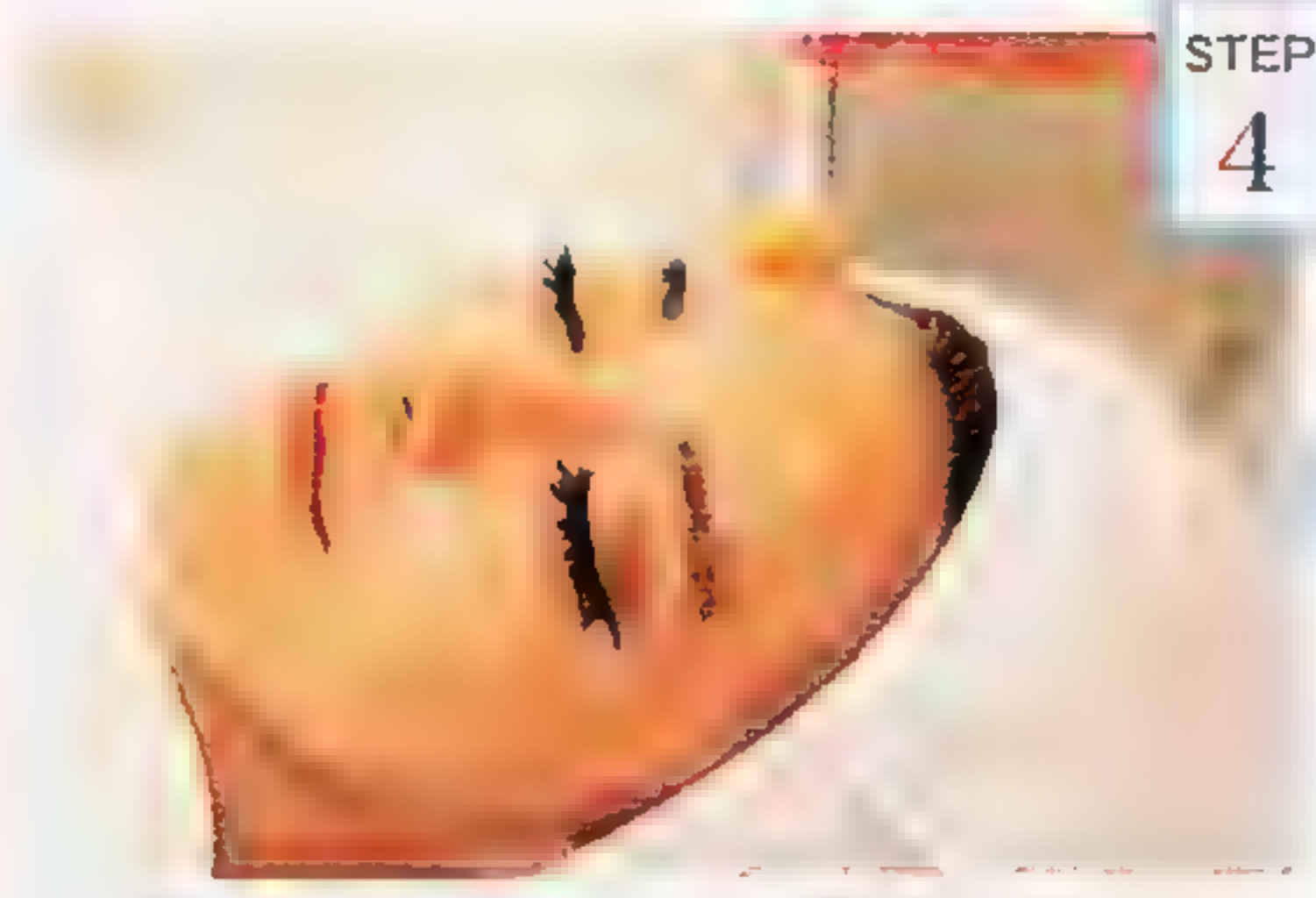
そんなAngellには

ショールアップ勤務
(33歳/東京都)
独身/息子1人
Angellさん



ファンデが
のらない♡

STEP 4



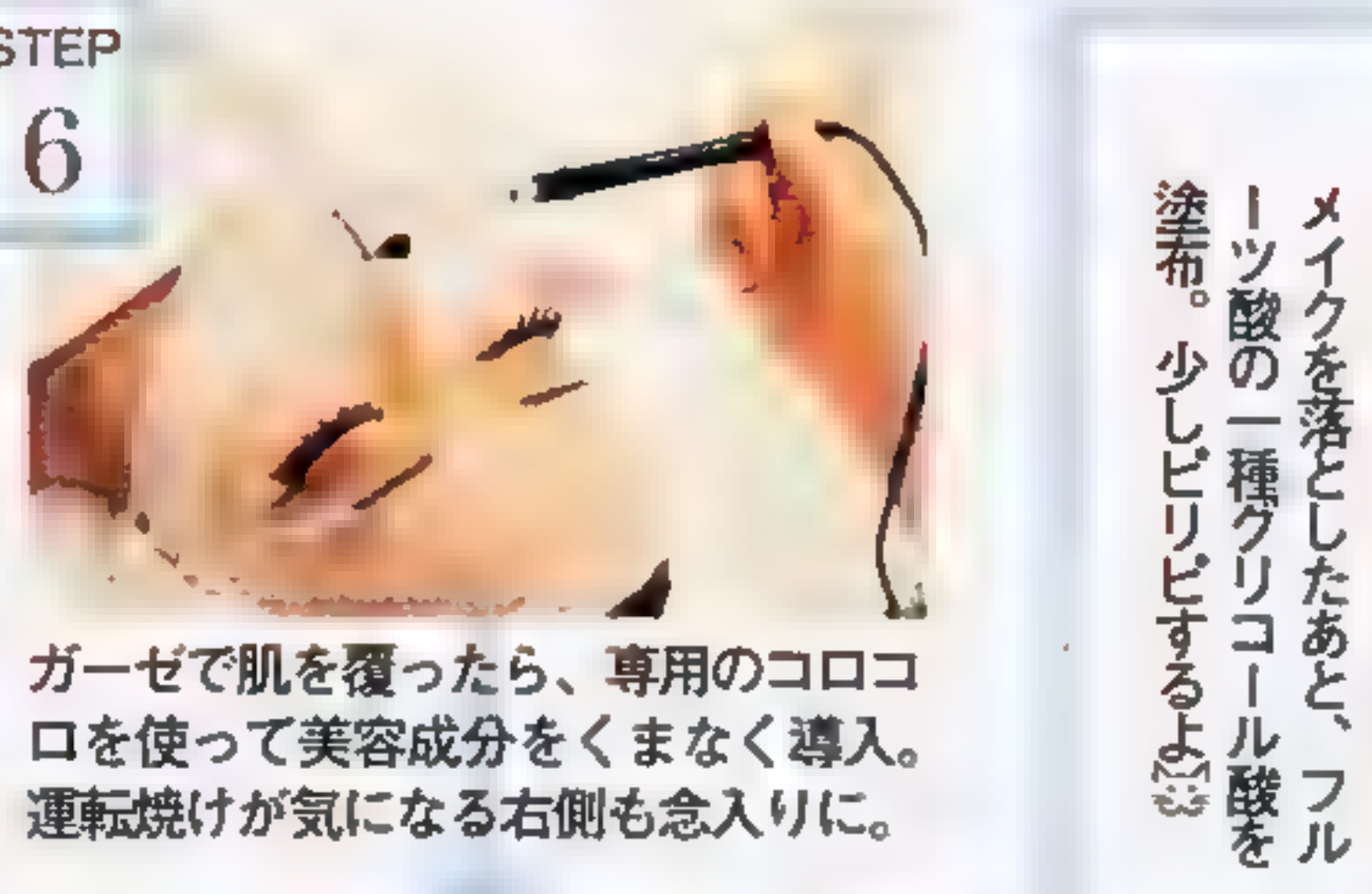
10分待ちピーリングの反応を止める薬剤を塗るよ。皮ふの薄い頬やデリケートな部分は早めに中和剤を塗布♡

STEP 5



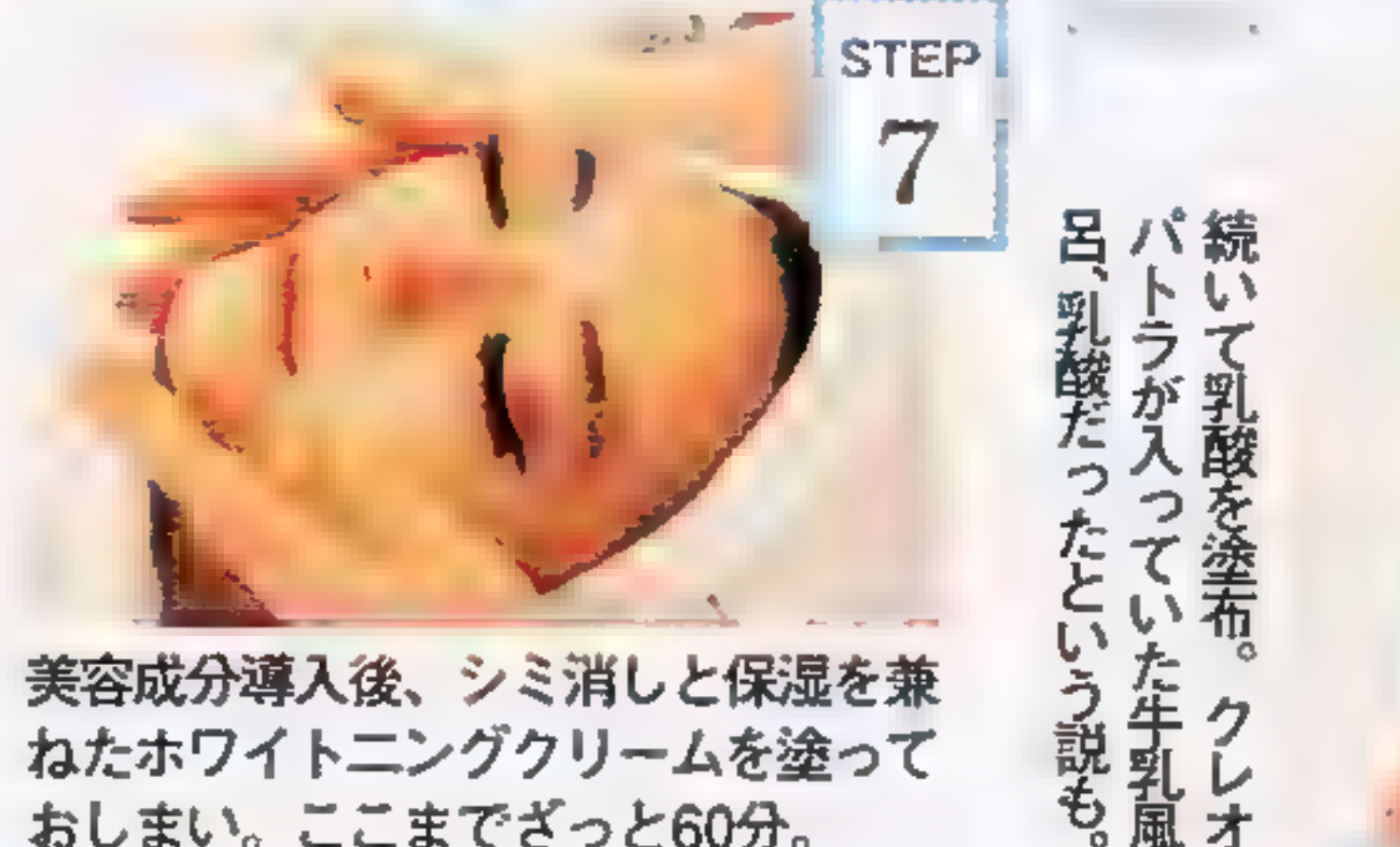
肌を中和させたのち、ビタミンC誘導体とセラセンタエキスをたっぷり塗布していくよ。

STEP 6



ガーゼで肌を覆ったら、専用のコロコロを使って美容成分をくまなく導入。運転焼けが気になる右側も念入りに。

STEP 7



美容成分導入後、シミ消しと保湿を兼ねたホワイトニングクリームを塗っておしまい。ここまでざっと60分。

STEP 1



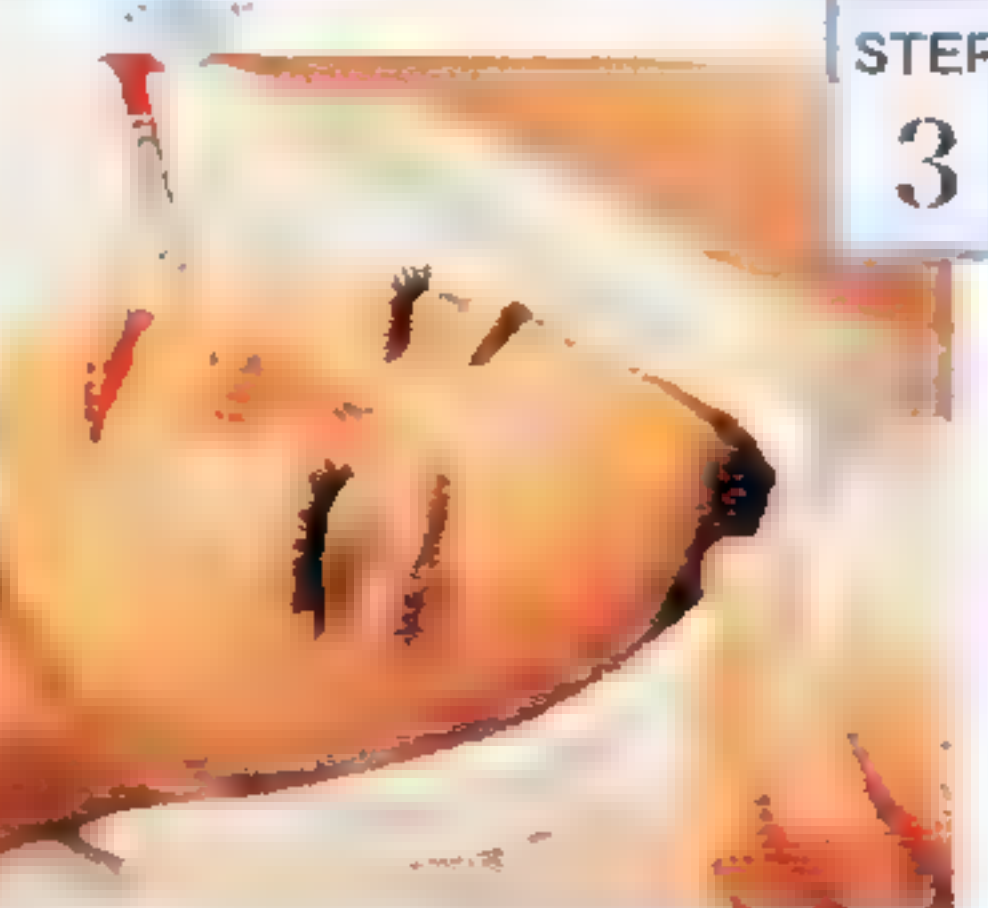
先生に肌の状態をチェックしてもらいながらフェイシャルトリートメントのプランを検討。

STEP 2



肌は弱いけどピーリングも美白もしたい、という人にはグリコール酸を入れないマイルドな乳酸だけのピーリングも可能です。

STEP 3



メイクを落としたあと、フルーツ酸の一種グリコール酸を塗布。少しピリピリするよ♡

続いて乳酸を塗布。クレオバトが入っている牛乳風乳液だったという説も。

保育園の送り迎えで
地味にドライブ焼け... ザラツとした
顔の皮一枚はがしたい
運転席焼けした右側は特に!

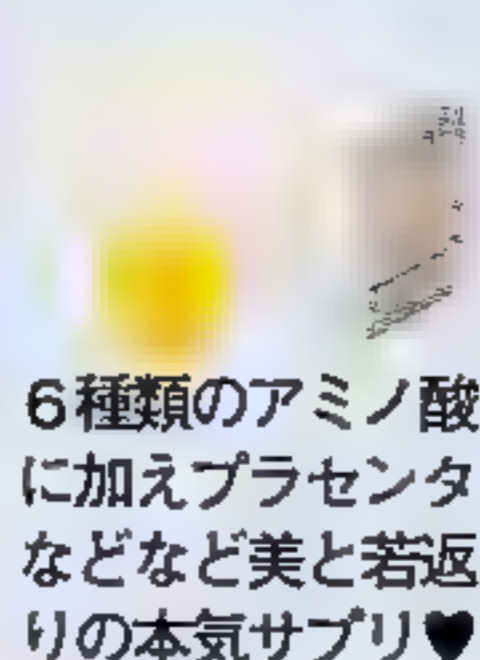
CHECK LIST

- ☐ 日中外へ出る機会が多い
- ☐ 職場では席が窓際で日差しをあびている
- ☐ 化粧のりが悪い
- ☐ 化粧くずれしやすい
- ☐ 肌がザラツとしてる
- ☐ 家の中では日焼け止めはあまり塗らない
- ☐ アゴにニキビがよくできる
- ☐ 睡眠時間が短い

1つでも心あたりのある人は
ピーリングでくすみレスキュー♡

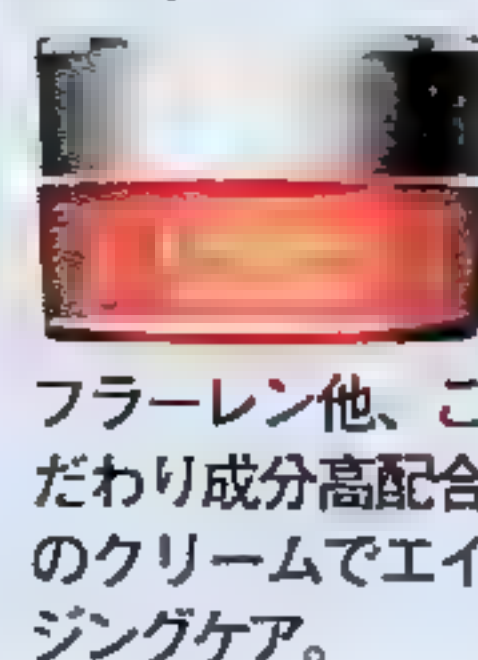
ドクターズコスメで施術後の肌をキープ「わかばクリニックの美肌レシピ」

H.G.Hリッチ
¥12,000
(15g×31包)



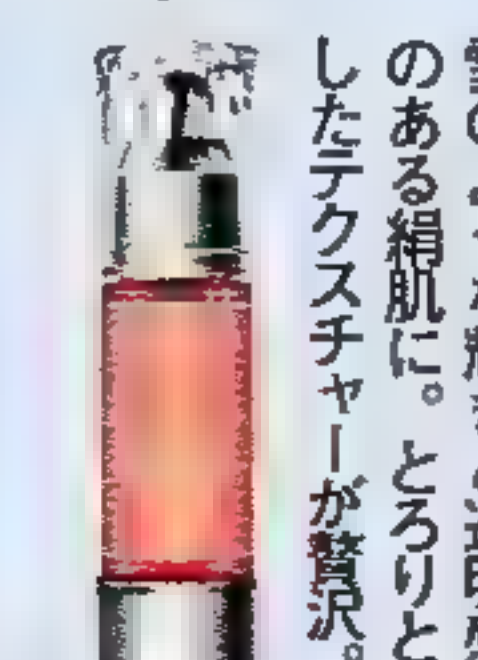
6種類のアミノ酸に加えプラセンタなどなど美と若返りの本気サプリ♡

フラセラ
アンフェイディング
ゲルクリーム
¥16,000



フラレン他、こだわり成分高配合のクリームでエイジングケア。

フラセラ
アンフェイディング
セラム
¥12,000



雪のような輝きと透明感のある絹肌にとろりとしたテクスチャーが贅沢。

フラセラ
アンフェイディング
ローション
¥8,500



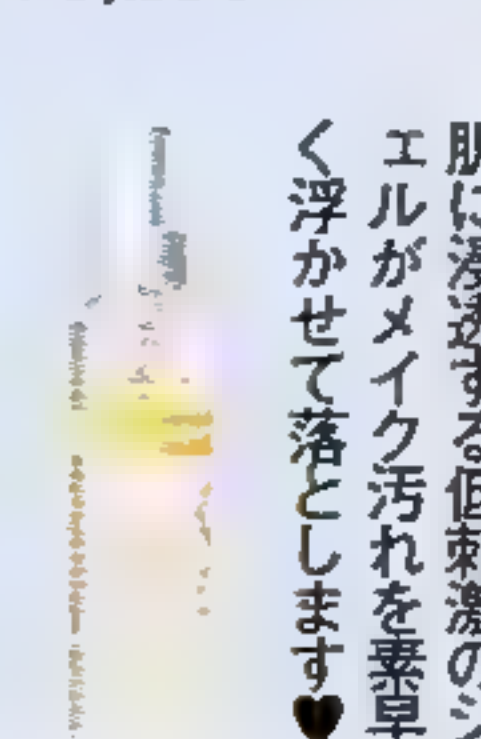
美肌成分フラレンを高配合。ハンドプレスでぐんぐん肌の奥へと浸透♡

フラセラ
クリアソープ
¥2,300



潤いを残して老廃物をスッキリと洗い落とすソフトピーリング石鹸♡

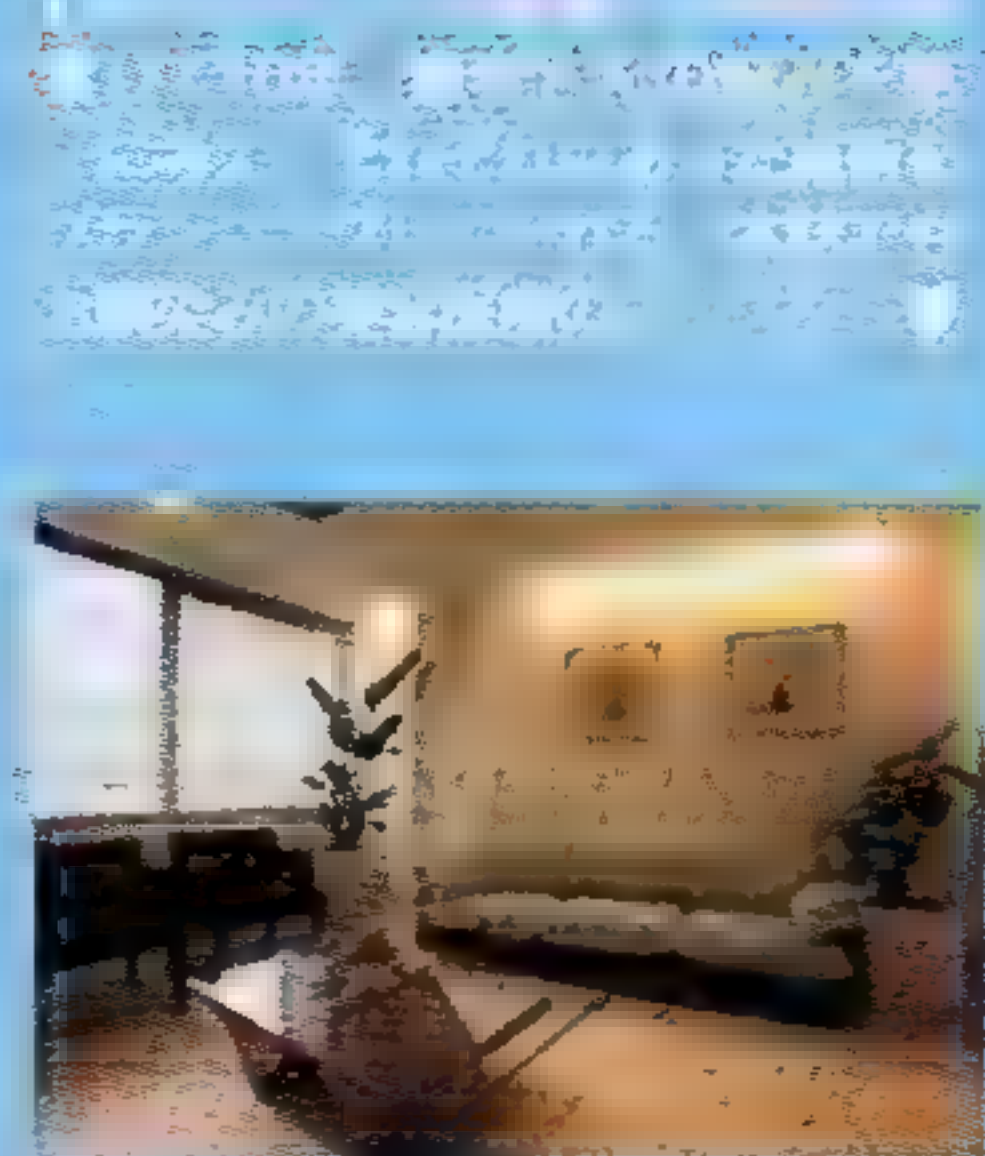
フラセラ
クレンジングジェル
¥3,250



肌に浸透する低刺激のジェルがメイク汚れを素早く浮かせて落とします♡

お世話になった先生♡

工藤さやか先生



わかばクリニック

通常のピーリング剤に美白効果の高い乳酸もブレンド。シミやくすみはもちろん、ニキビ痕の色素沈着改善にも効果がありますよ♡

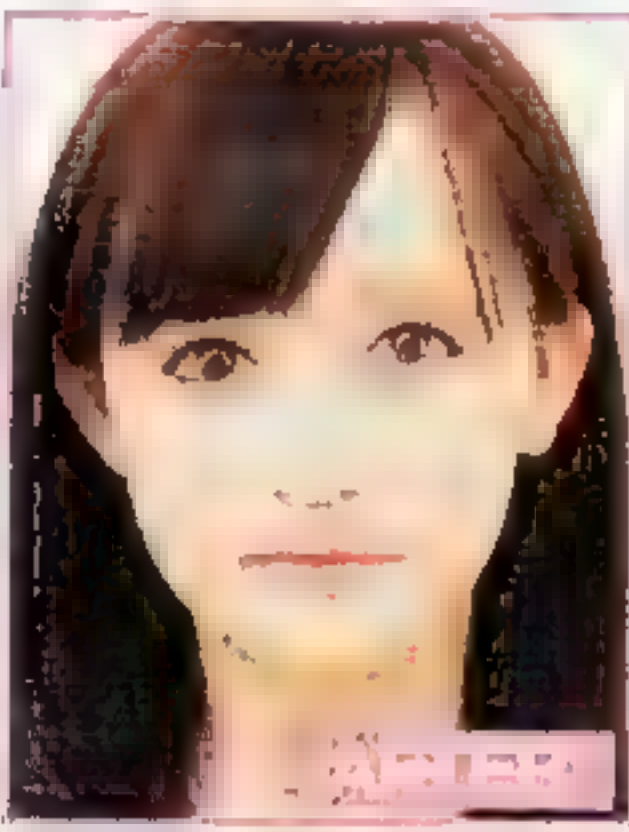
乾燥

強い日焼けのあとにやってくる乾燥は、シミやたるみを促進する光劣化の前兆。今すぐに潤いを補給!!

メイクの下はカサカサ。アゴを中心に肌荒れしている状態。鼻も日焼けで少し皮がむけてる。



カサつきが治まってもちもち肌。肌のトーンが明るくなって、しかも白くなったのが予想外!



メイクオフ	必要
効果	潤い、美白、キメ、炎症後の色素沈着改善
料金	¥7,500 ~
所要時間	約30分
痛み	なし(ただしクーリングしながら施術するためとても冷たい)
ダウンタイム	なし
施術後のケア	なし
施術のタイミング	気になったとき♥

うっかり日焼けで赤くなった肌のケアに最適♥ エレクトロポーションがオススメ♥

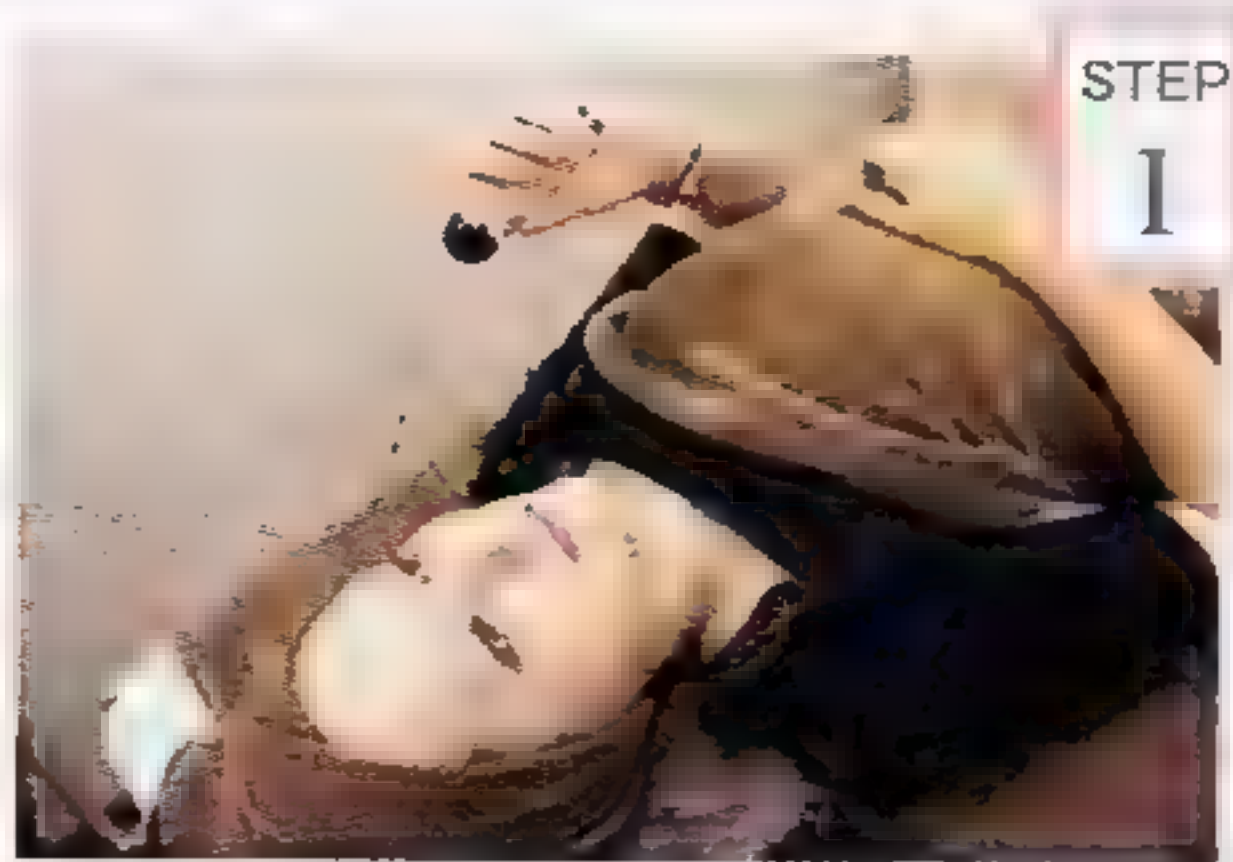
皮ふに電圧をかけて細胞と細胞の間をゆるめ、その隙間に薬剤や美容成分を浸透させるイオン導入。その最新技術がエレクトロポーション♥



STEP 3

悩みに応じて、導入する薬剤を変えたり何種類かを組み合わせたり、サラダバー感覚で♪

エレクトロポーションは冷却しながら導入するので、日焼け後の火照った肌のクーリングにうってつけ。



STEP 1

肌状態を診て必要な成分を決定したらメイクを落として施術の準備。片手に電極を握るよ♥



STEP 2

薬剤をたらしながら専用のローラーで導入。導入するのはニキビやキメの乱れに効くグリシルグリシン。



STEP 4

顔全体にまんべんなく薬剤を導入したら、日焼けでキメが乱れた頬と、ニキビが悪化したアゴに再度導入♥

施術後はコツコツお直し ホームケアアイテム♥

うるおい女神
¥6,600 (10本入り)



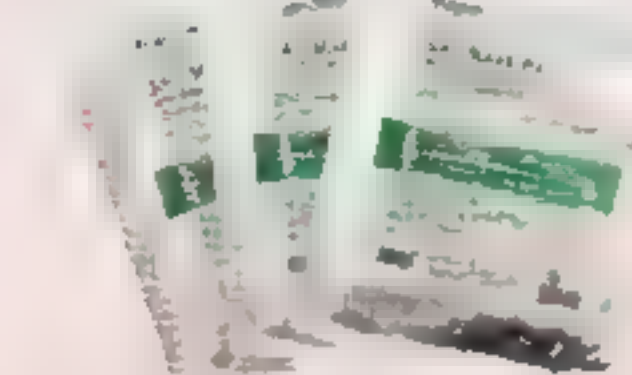
プラセンタとコラーゲンを高配合。肌の再生力を内側から高める美肌ドリンク♥

パールシャイニング
エッセンス H
¥9,300



肌の奥深くへと水素の力で成分を浸透させるブライティング美容液。

RegenSkin
SRS マスク
¥2,000



美白・美肌・細胞修復に効くサイトカイン配合。日焼け後の肌の集中ケアに♥

そんなErinalには

ガーン!

サバゲーで
野山を駆け回っていたら
日焼けで顔が真っ赤っか!
赤みはひいたけど
肌が砂漠のように
カッサカサに

ニキビまで悪化...!!
イヘンタコンパニオン
(29歳/東京都)
独身子供なし
奥山絵里奈さん

CHECK LIST

- ☐ アウトドアが好き♥
- ☐ 旅行が好きでよくでかける
- ☐ 海や山で半日以上過ごし
- ☐ 色が白い
- ☐ 日に焼けると黒くなるより赤くなるタイプ
- ☐ 日焼け止めをよく塗り忘れる
- ☐ くもっていると「今日は紫外線少なそう」と思いがち

お世話になった先生♥ 福澤見葉子先生



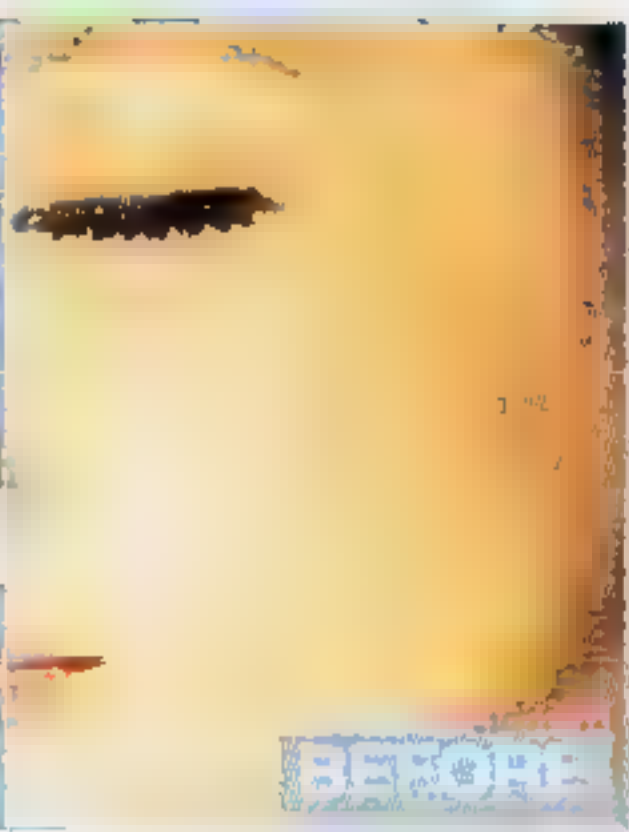
肌に負担をかけずに成分を入れ込めるので日焼け肌のクーリングや潤い補給にも最適です。

湘南美容外科クリニック新宿本院

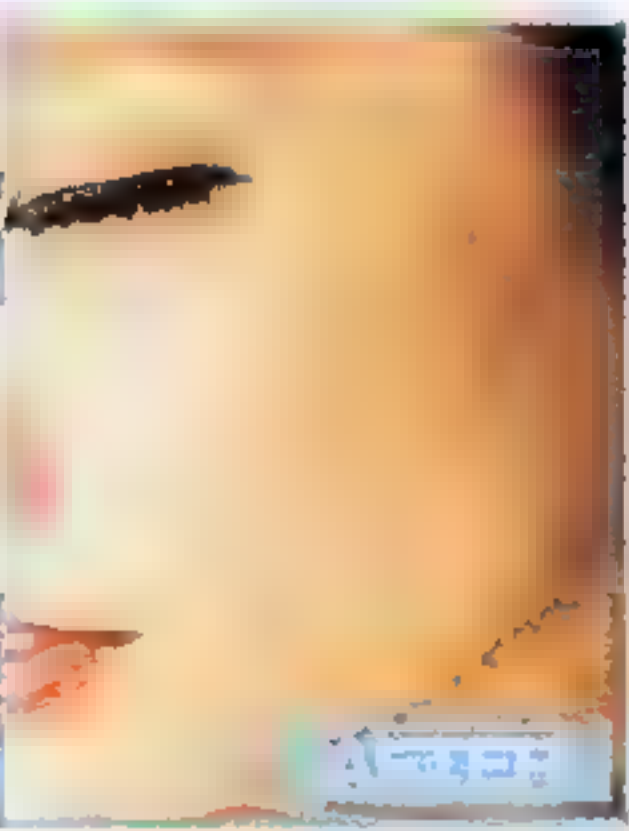
シミ

増え続けるシミ、濃くなるソバカス、そして肝斑・油断したら命取り、あらゆるシミが攻めてくる!

もはやソバカスなのかシミなのかわからないけど、薄い点々がいつばいあることが問題。



施術直後からシミが浮き上がってきた。ホクロも薄くなってびっくり。これらがやがては消える♥



メイクオフ	必要
効果	シミ、ソバカス、トーンアップ、肝斑の改善、ニキビあと、毛穴
料金	¥40,000 (頬と鼻)
所要時間	約15分
痛み	強いストロボを浴びたような感覚
ダウンタイム	なし
施術後のケア	処方塗り薬と保湿
施術回数	繰り返し受けることで効果が上がる

憎いシミがポロリとはがれ落ちる感動体験♥ フォトシルクプラスがオススメ♥

メラニンに反応する光を当ててシミの色素を分解する光治療機器。照射された光がコラーゲン繊維を刺激することで肌のハリを活性化♥

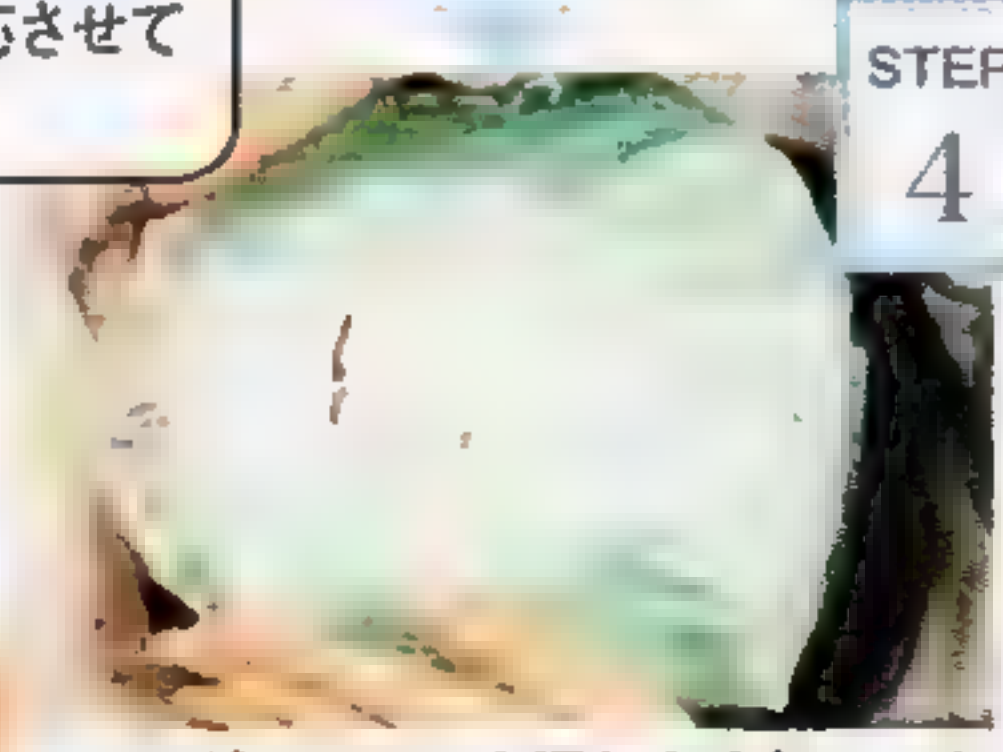
*強い日焼けの前後1ヵ月はこの施術は受けられません

照射時間は顔全体でおよそ10分ほど。光治療直後は肌が火照るので冷たいコットンで冷却♥

今あるシミはもちろんこれからシミになるメラニンにも反応させて排出します。

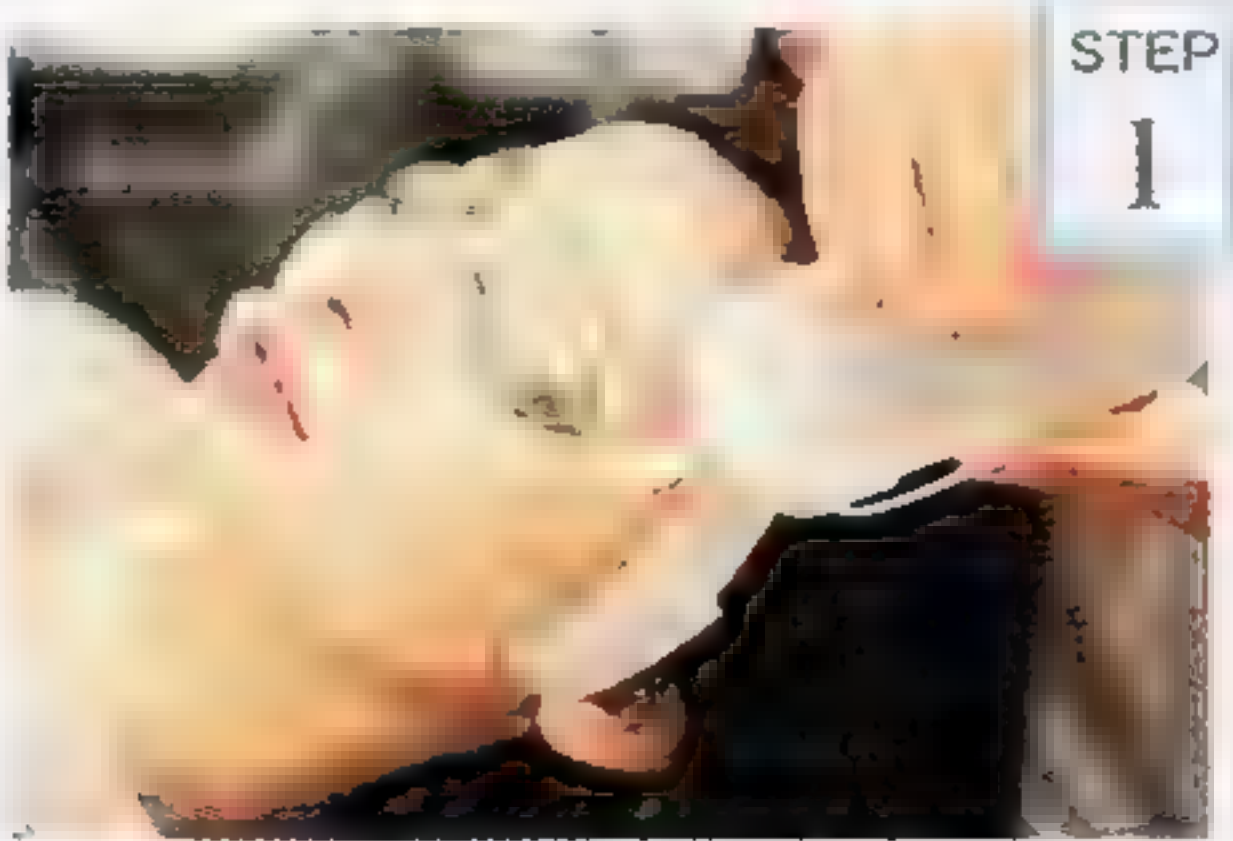


STEP 3



STEP 4

ラベンダーアロマを温めた冷却コットンの上から、冷却マスクでクーリング。最後に炎症止めを塗って終了。



STEP 1

肌状態から最も適した照射出力を診断。メイクを落としたら冷却ジェルを治療部位に塗るよ。



STEP 2

目を保護して照射。1ショットごとに強いストロボを浴びるような刺激はあるけど痛みはほとんどなし♥

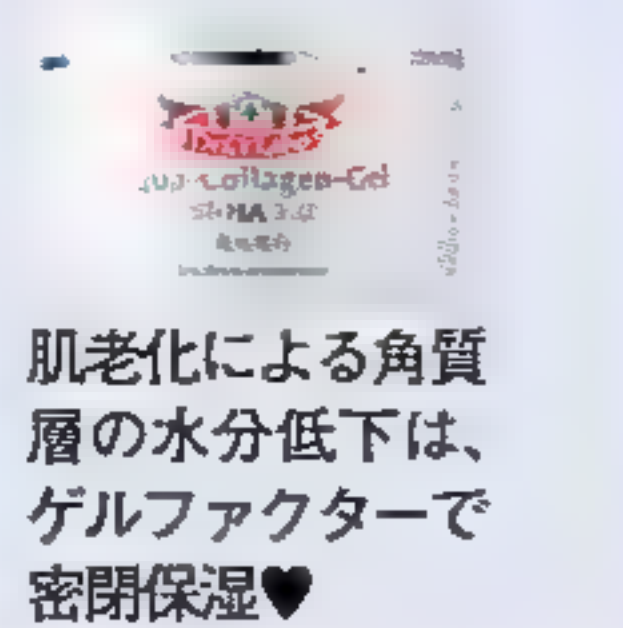
シロノといったらコレ ドクターシーラボでホームケア♥

VC6000
マルチビタミン
¥700 (30粒入)



1粒で1日に必要な12種のビタミンが摂取可能。美は健康な体から。

薬用アクアコラーゲン
ゲル 美白
¥8,000 (120g)



肌老化による角質層の水分低下は、ゲルファクターで密閉保湿♥

スーパーホワイト
377VC
¥5,200



独自成分Nano W377が頑固なシミやくすみ、肌の凹凸までも徹底ケア♥

VC100
ボアホワイト
ローション
¥4,700



浸透力抜群なビタミンC誘導体APPSを配合。毛穴レスな肌へ!

そんなMikaには

やばば!

上から太陽、下から
アスファルトの照り返し
サーキット焼けは
レーザーの宿命だけど
28歳の夏はソバカスが
明らかに濃くなった!

コンシーラーが
欠かせない!

レーザー
(28歳/東京都)
独身無子なし
神子島みかさん

- ☐ 屋外で仕事をしている
- ☐ 肌が弱く敏感肌なほうだ
- ☐ 肌の色や瞳の色が薄いほうだ
- ☐ 小さい頃から鼻や頬にソバカスがあった
- ☐ 不規則な生活をしている
- ☐ 冷え性で代謝が悪い
- ☐ 年々ほくろが増えている
- ☐ 目の下や頬にシメトリようなシミがある(肝斑)

お世話になった先生♥ 徳永真理先生



施術後3〜7日ほどで、カサプタのように浮かび上がったシミがポロリと剥がれ落ちます。

シロノクリニック恵比寿

毛穴の開き 黒ずみ

肌のたるみが原因の毛穴問題。毛穴パックじゃ大人の毛穴は縮まらない。



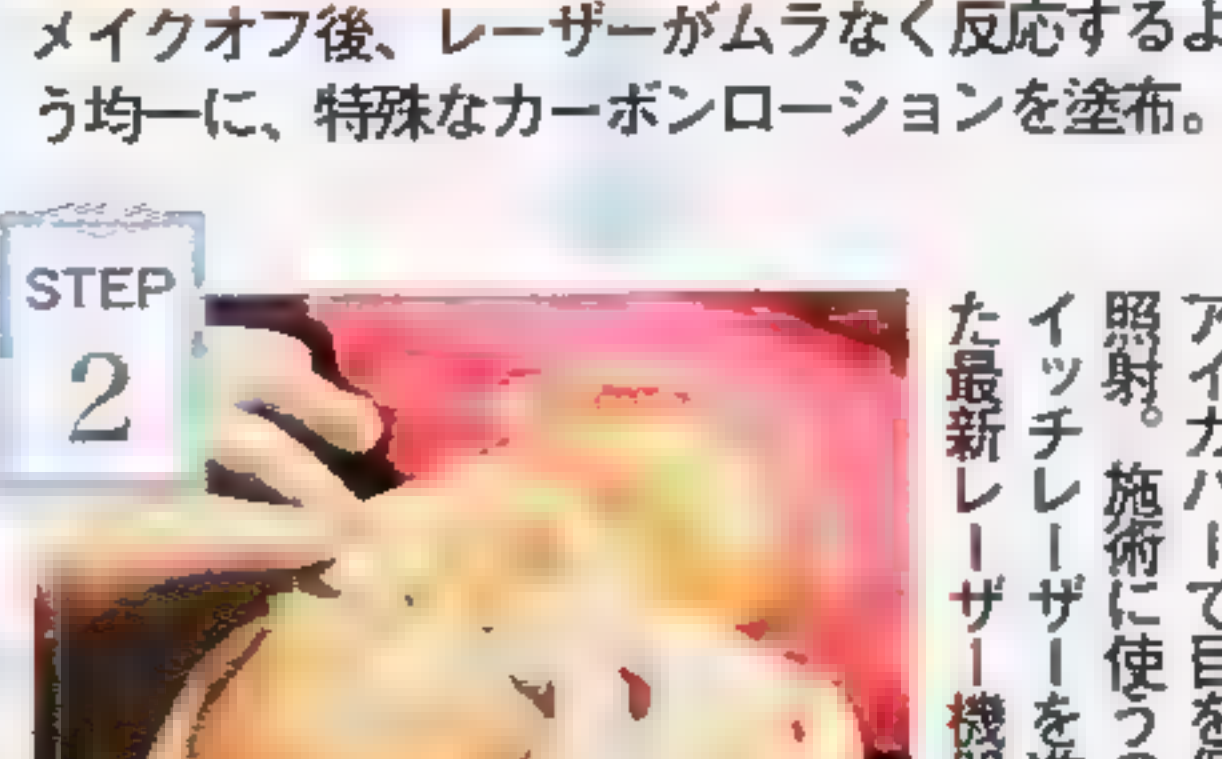
頬の内側から鼻にかけて毛穴の開きが気になる。アゴの二重の凹凸も気になるもの。

施術2、3日後には薄皮一枚はいたようにすみがなくなつて肌全体が引き締まってきた。

顔を黒くしてから白くする美白レーザー♥

カーボンピーリングがオススメ♥

薄くカーボンを塗ることでレーザーを肌全体に均一に照射。カーボンと一緒に古い角質や毛穴汚れを弾き飛ばしながら同時に肌細胞も活性化♥
*強い日焼けの前後1ヵ月はこの施術は受けられません



痛みはなくパチッとゴムで弾かれる感覚。1ショットごとにカーボンと一緒に古い角質や汚れが弾け飛ぶ。

治療直後に強い紫外線を浴びると色素沈着を起こす恐れがあるのでしっかり日焼け対策を。

メイクオフ後、レーザーがムラなく反応するよう均一に、特殊なカーボンローションを塗布。

7時間後から効いてくる「白雪点滴」



カーボンピーリングをしながら美白点滴をON。レーザー施術の効果を体の中から応援します。

内服薬と外用薬でお直し♥

美肌処方ホームケア

「美肌セット」¥9,720 (1ヵ月分)



シミ消しと新陳代謝を促す3種のお薬に、ポイントで塗布する高濃度シミ消しクリームがついたお得なセット。

そんなYu-kaには

どうしよう!

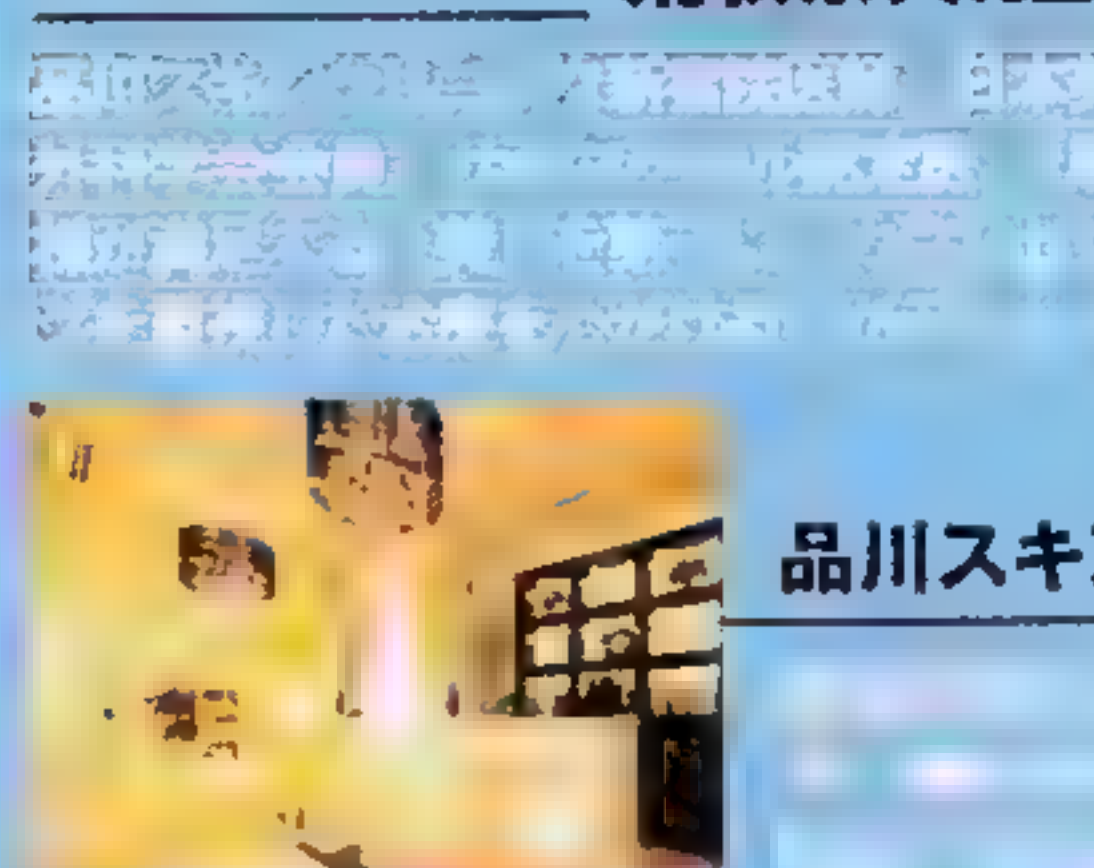
リゾート満喫で
こんがり沖縄焼け
身も心も開放されたけど
毛穴まで
開放されたのは
誤算だった!

黒いのは肌だけでいい! (34歳/東京都) 水野祐香さん

- ☐ 近頃顔が下がってきた
- ☐ 毛穴パックが好き♥
- ☐ ファンデの減りが早い
- ☐ お風呂上がりには毛穴が目立たなくなる
- ☐ 思えば昔はガングロだったなあ...
- ☐ 冷房は1日中つけっ放し
- ☐ オイリー肌だ
- ☐ 炭水化物と油ものが好き

1つで毛穴の悩みを解決! カーボンピーリングで毛穴レスの肌を!

お世話になった先生♥ 荒牧奈央先生

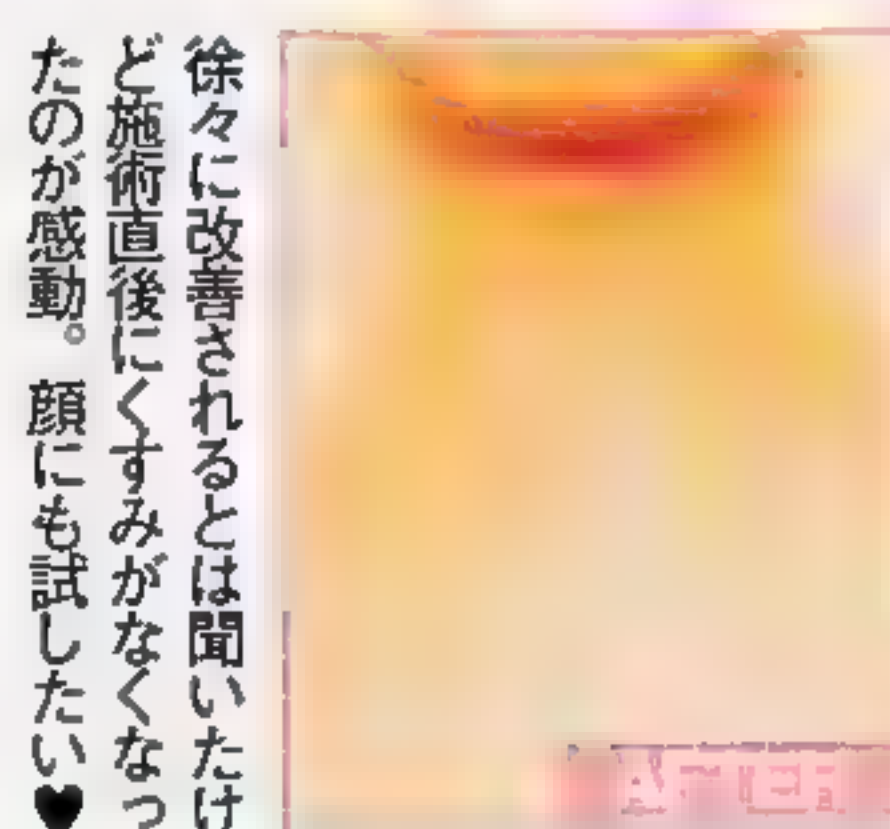


品川スキンクリニック新宿院

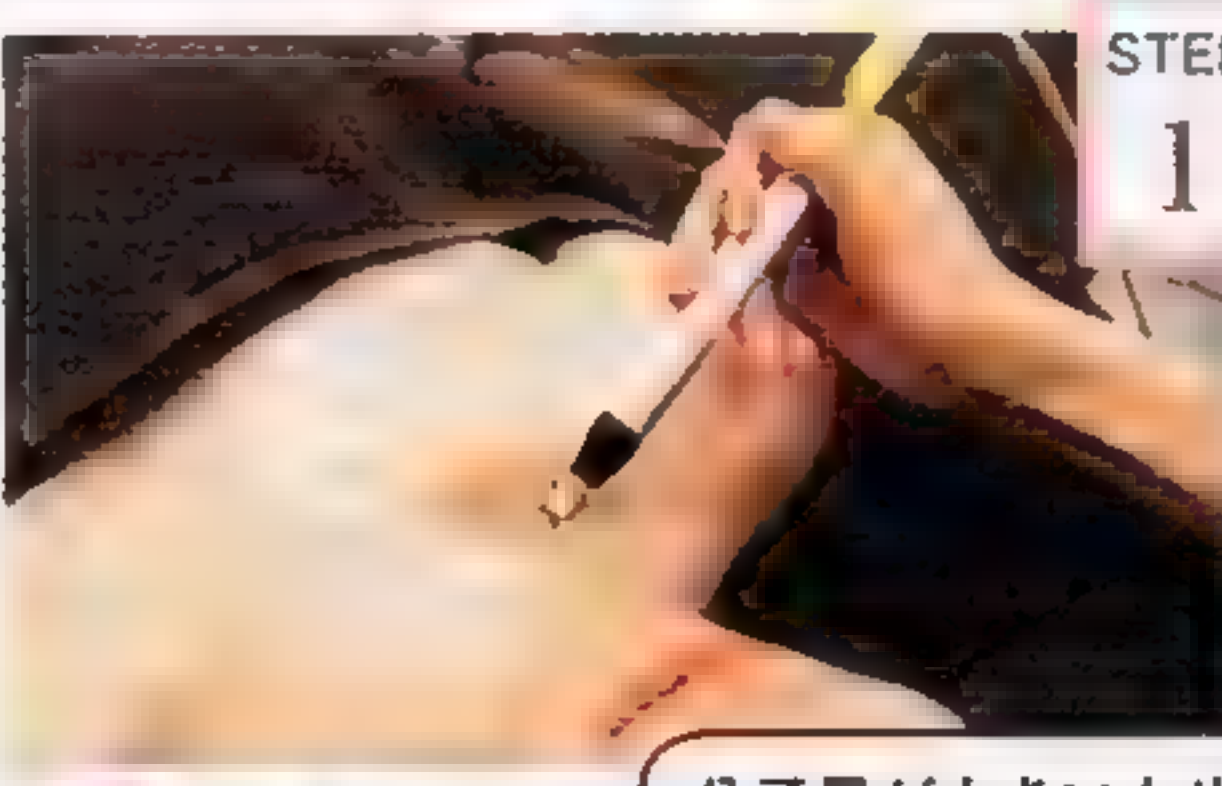
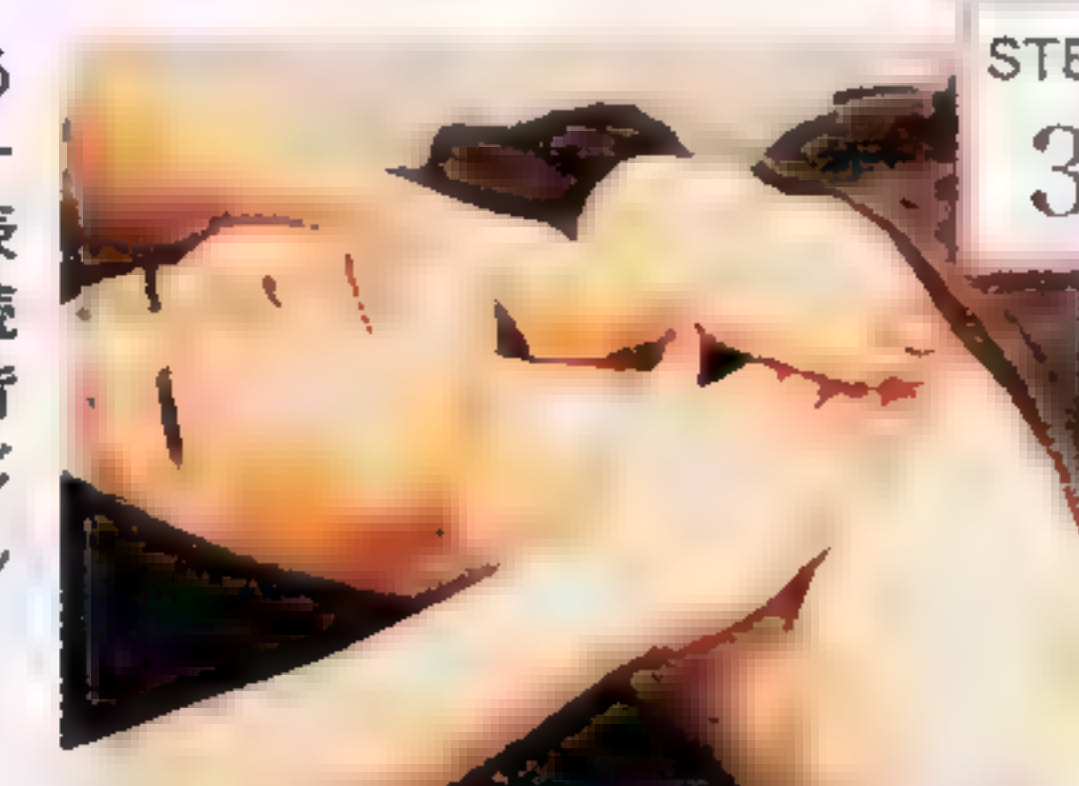
毛穴の老廃物が除去される他、肌内部の弾性繊維の生成が促され毛穴が引き締まります。

体のシミ シワ

年を感じさせるデコルテのシミや首のシワ。化粧じゃ隠せないから厄介!



美白効果のある保湿クリームで整えて表面は終了。続いて裏面の背中と肩も同じ手順で施術していくよ♥



自分では見えなくても周りからは見られている背中。紫外線を浴びやすい部位でもあるので念入りにケアを。

表皮と真皮層の間に一時的に穴を開けるステイロという電極でクリームの上からなぞる。

分子量が大きいヒアルロン酸もアクシダームなら導入できますよ。

薬剤や美容液など有効成分の入ったローションをすべらせる。細胞のすき間から成分がぐんぐん入っていく!

そんなLALAには

見ないでー

顔から下の
ずさんなUVケアで
首のシワと
デコルテのくすみ
目立つレベルに...
光劣化を実感中!

肩や背中も非常に気になる... (34歳/東京都) LALAハルルさん

CHECK LIST

- ☐ 顔だけは絶対焼きたくない!
- ☐ 手や足にシミ発見!
- ☐ いつでも時間ギリギリで行動する
- ☐ 体のまですべり止めを塗っているヒマはない!
- ☐ 日傘はあんまり好きじゃない
- ☐ 南の島へ行ったら絶対シュノーケル!
- ☐ UVカットウェア...何それ?

1つで体の悩みを解決! アクシダームで体の悩みを解決!

お世話になった先生♥ 野村智史先生



青山外苑前クリニック

導入深度のコントロール幅は6cm。顔でも体でもどこでも自由自在に効かせられます。

内服薬でお直し♥

美肌処方ホームケア



お肌の血流を上げて新陳代謝を高めて肌アレンを改善。¥1,908 (1ヵ月分)

併せてこちらも美白・美肌点滴♥



活性酸素を抑えシミ、シワを予防。さらにビタミンB群で肌に活力を与える点滴。¥5,000~¥10,000。

無駄のないしなやかなカラダを保つには努力が必要な歳だから。

トリートメントエッセンス

美103で S字BODYになる♡

美103は老廃物を流して
代謝をよくするから、
むくみやたるみ改善に
効果のあるリンパドレナージュに
最適♡ 美103でボディケアの
質を上げよう♡

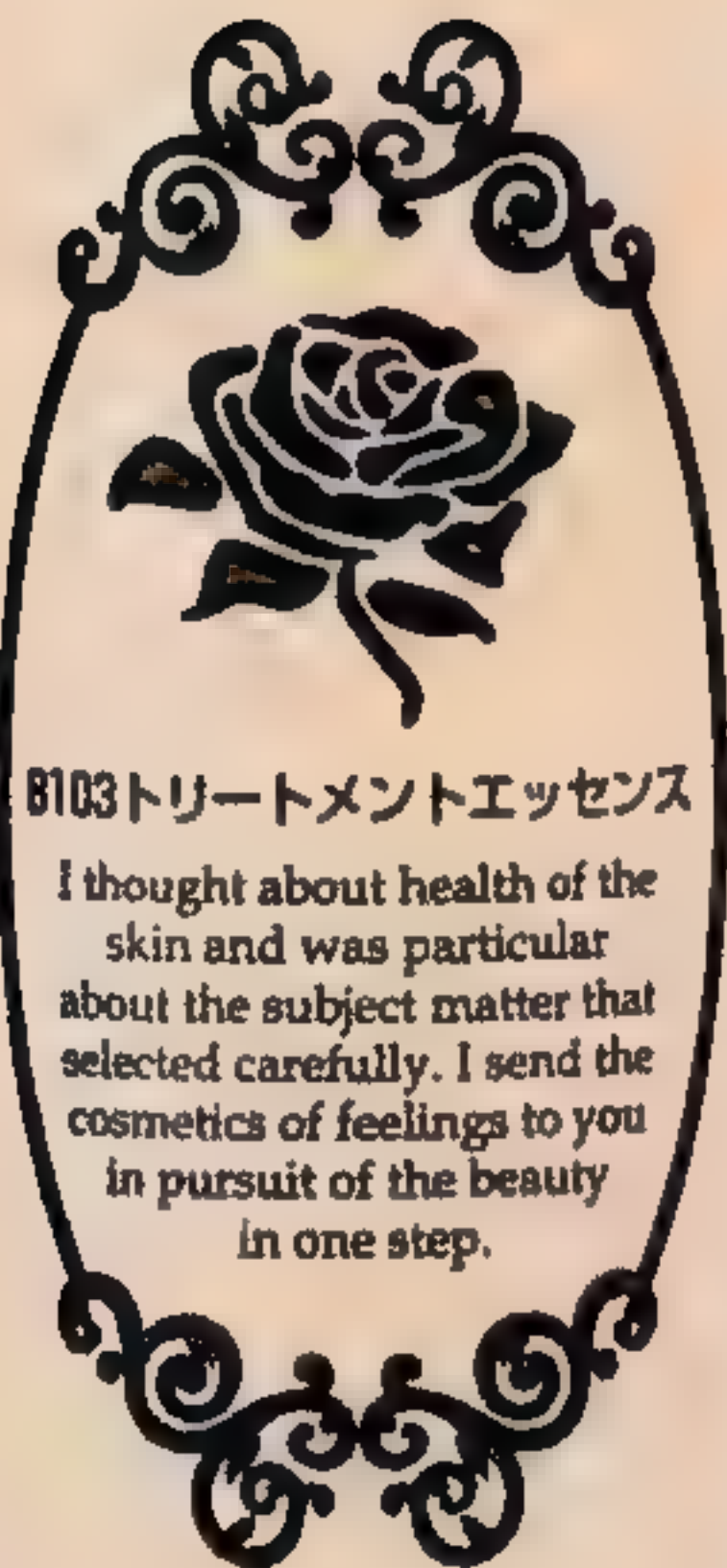
レベルの高い
ケアが可能♡

専属モデル(29歳/東京都)
独身・子供なし
加賀美早紀

PHOTO_Youki Oneyama(JOPS) HAIR&MAKE_Satoko Nishida(infinite)
SPECIAL THANKS_EASE

B103トリートメントエッセンス のココがポイント♡

- 1 短時間で体形が変化する即効性♡
「ウエストのくびれ」、「小顔」など、目に見えてわかる効果が
すぐに感じられるから、忙しくても続けられるよね♡
- 2 リンパを流すための浸透性の高さ♡
身体の内側から体形の変化を助けるため、すぐに肌に浸透
することが大切★ スツと肌になじんでマッサージしやすい♡
- 3 施術を助けるのびの良さ♡
いくら浸透しても肌が乾いてしまったらリンパドレナージュに
は向きにくい のびのよさにもこだわって作られてる♡
- 4 リラックスできるほのかな香り♡
きつすぎないほのかな香りでリラクスムードを高めることに
よって、リンパドレナージュの効果も上がっちゃう♡
- 5 使う人に安心で安全な原材料♡
身体に浸透させるから、できるだけ自然な原材料を使って
作られているよ♡ 肌に優しくたっぷり使えちゃう♡

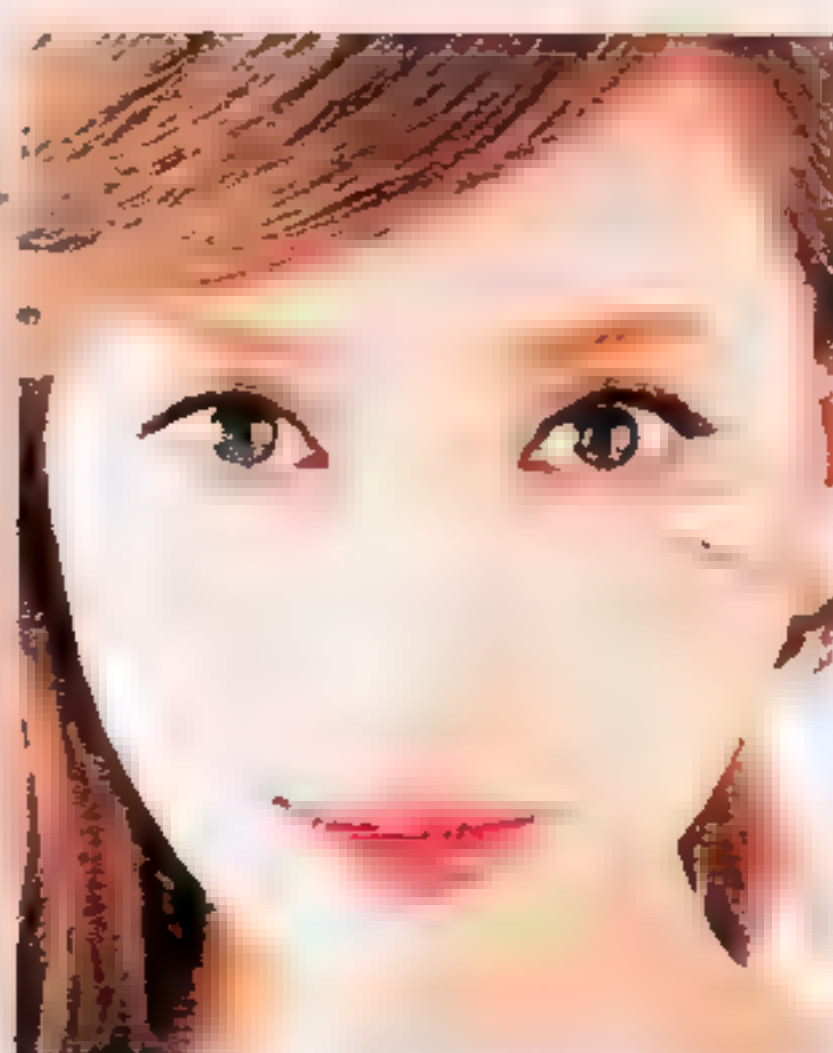


ほうれい線のようにシワが深くなるの
を防ぎたい場所には、エッセンスを丁寧
に指で塗り込んでケアをしてね♡



2 ほうれい線は丁寧♡

目元や口元などシワになりやすいボイ
ントには重ねづけが効果的♡ 軽いつ
け心地で重ねてもベタツとしないよ★



目元には重ねづけ♡

サロンでプロの施術もお得に受けられる♡

♡ Salon 美103 本社サロン

〒東京都世田谷区赤堤 2-43-12 ベルグ赤堤参番館 601
営業10:00～18:00(定休日/土・日・祭日)
予約・問い合わせ: 03-5355-5850(サロン共通)

♡ Salon 美103 埼玉サロン

〒埼玉県ふじみ野市東武東上線土曜駅前
営業10:00～20:00(定休日/日・祭日)
予約・問い合わせ: 03-5355-5850(サロン共通)

Salon 共通メニュー

- レッグケア(両脚 60分) ¥6,500
- ベーシック(上半身 80分) ¥8,600
- ウエストスリム(ウエスト集中 80分) ¥8,600
- フルボディ(全身 120分) ¥13,000
- トータル(全身+ウエスト 170分) ¥18,000

Salon 共通キャンペーン

予約時に「姉agehaを見ました」と言っていると、
初回フルボディコースが¥13,000 → ¥9,800
または初回トータルコースが¥18,000 → ¥13,000に
割引になります。

美103シリーズ

B103トリートメントエッセンス
100mL ¥17,280(税込)
株式会社アン・コーポレーション
03-5355-5850
HP: <http://b103.jp/>

HP♡ <http://b103.jp/>

サテン&レースミニドレス ¥19,800
/sugar ラメソールパンプス ¥
8,400/JEWELS PROM



専属モデル
杉山佳那子
26歳/東京都

YASE FUKU

毎日着ておしゃれなのに、機能性抜群のサウナウェアが新登場!! かわいいセットアップ仕様だから、スポーツが苦手ってコも、これなら気軽に挑戦できます♥

PHOTO_Yoshinobu Bito HAIR&MAKE_Anri Mistuishi EDIT&TEXT_Shioka Soga

フード付き
デザイン♥

セットアップで
着やすい!

専属モデル(29歳/東京都)
独身・子供なし
加賀美早紀



チューリップ
スカートで
ガーリーに♪

部屋着
用に

セットアップの ダイエットウェア♥

こんなかわいいの
今までなかった!!

YASE FUKUのダイエットウェアはココがスゴイ!!



1

保温性OK!



2

着るだけで
体温UP!

3

着心地ゆったり
リラックス!

日常に負担のない
こだわりのサイズ感!!



4

運動が苦手な
人でもOK!



着るだけで体温差がこんなに!!

BEFORE AFTER

1カ月で体重1~2kg減を実証!!

体温が1℃上がると、基礎代謝は13~15%増加すると言われています。だから同じ量の食事でも脂肪が燃えやすいヤセ体質に♪ ちなみに免疫力は1℃の上昇で5~6倍もUP! 風邪などの病気にかかりにくい健康的な身体へ♥

株式会社 E-vol

☎ 0120-888-984

公式HP

<http://yasefuku.com>

正規取扱店

<http://www.a-la-beaute.com>

ちょっと食べなければすぐ元通りになったのは20代前半まで!! 出るところ出て、くびれるとこくびれた大人のイイ女には、パーツごとのケアが必要なんです♡

アラサーに効く ヤセ技46!!

もう、ただ
細ければいい
時代は
終わった!!

太ってから慌ててダイエットをしても、若い頃とは違って思い通りにヤセないのがアラサーの悲しい現実。ダイエットは始めるものじゃなくて、毎日するもの!! お姉さんたちが実際にやっている簡単ヤセ技をご紹介します♡

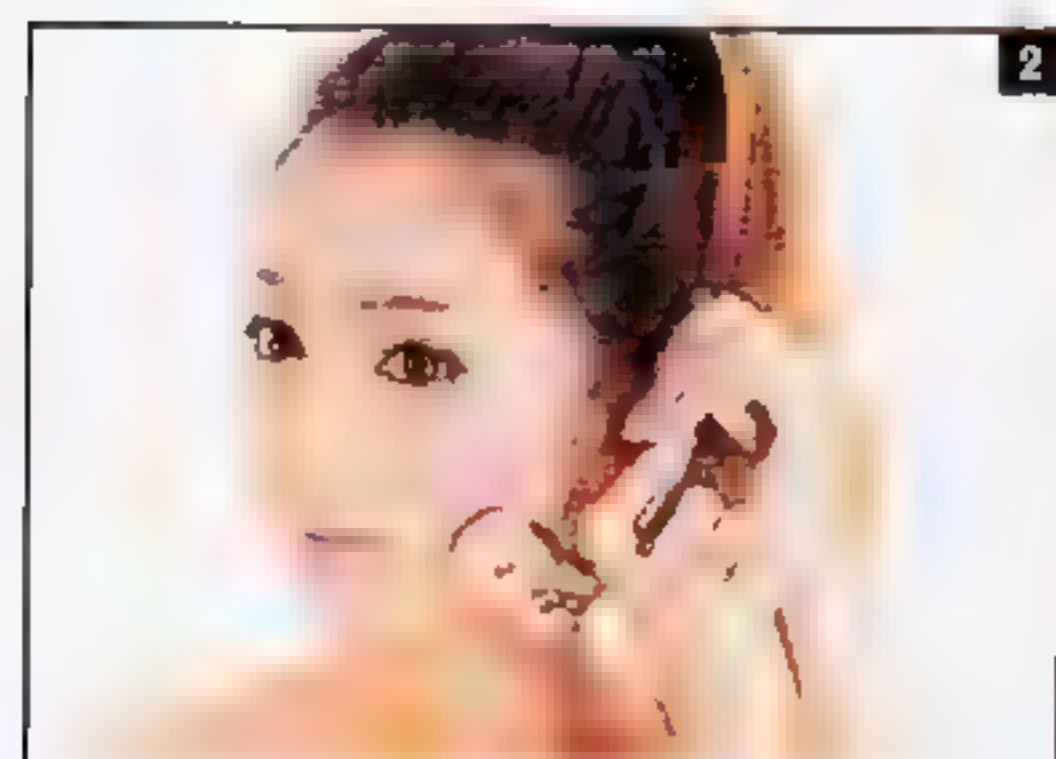
PHOTO_Hiroyuki Sato [MAINcut], Keita Totori, Hirofumi Yamashita (f-me) [LALA, MINAKO] HAIR&MAKE_Asamu Yamamoto [SAYAKA, RINA, KANAE, SAKI], Emiko Matsumae
EDIT&TEXT_Haruka Noda ※この企画内で掲載している方法は口コミ、アンケートをもとに制作したものであり、効果には個人差があります。実行の有無は自己責任のもとにお願いします。

専属モデル
(29歳/東京都)
独身・子供なし
杉山佳那恵

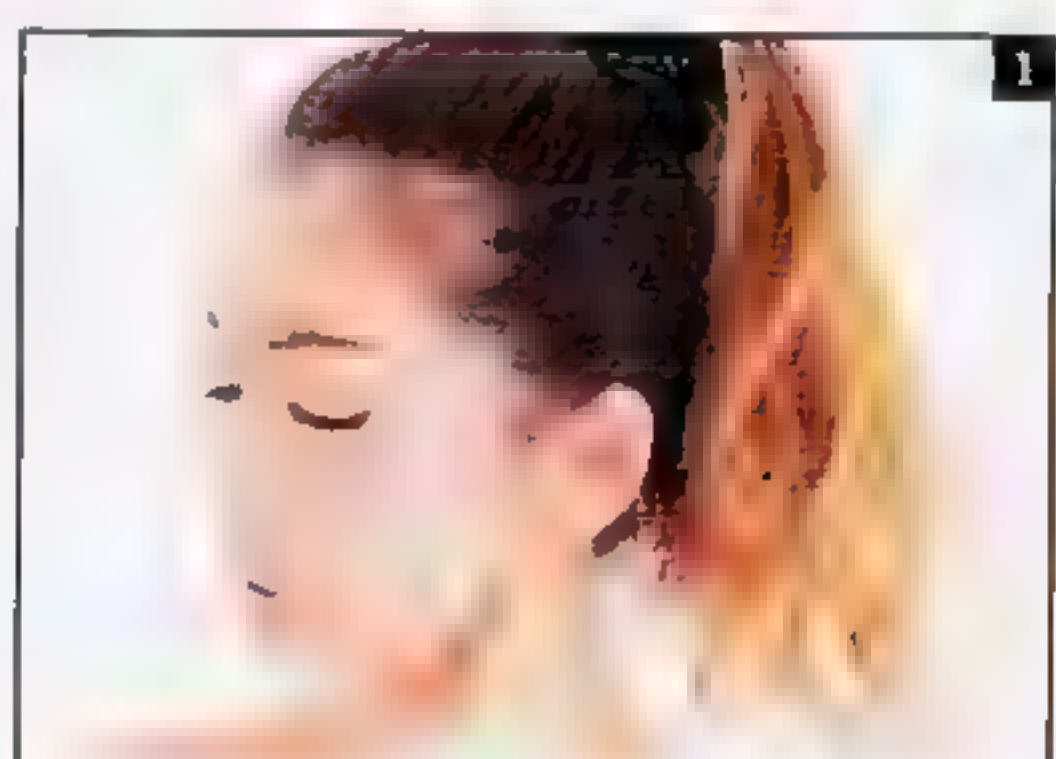


耳前のツボをリファで刺激してむくみを即解消!!

家で暇さえあればリファでコロコロしてる♡ 耳の前に耳門っていうツボがあって、そこを刺激するとむくみが解消されたりリフトアップさせたりする効果があるんだって。指でそこを押しただけで顔がすっきりしたかも?と思うときもあるくらい♡



リファで肉を押し上げるようにアゴ下から上へ転がすよ。最後は耳門を押すように。心地良い力加減でね♡



耳の前の少し凹んだ場所が耳門。指で探してみてね。外出中、顔がむくんできたときに押すのも◎♡



これを使ったよ
リファカラットは全身に使えて便利。肌をつまんで揉み出してくれるから気持ちいいんだ♡

Part 1

気になる部分だけを集中的にしぼる!!

パーツ別 ダイエット法♡

太ったらヤセにくいからこそ、自分の太りやすい場所を把握して毎日ケアして♡ 日常生活の些細なタイミングで取り入れることが継続の秘訣だよ♡ 簡単なのに効果的な技が大集結!

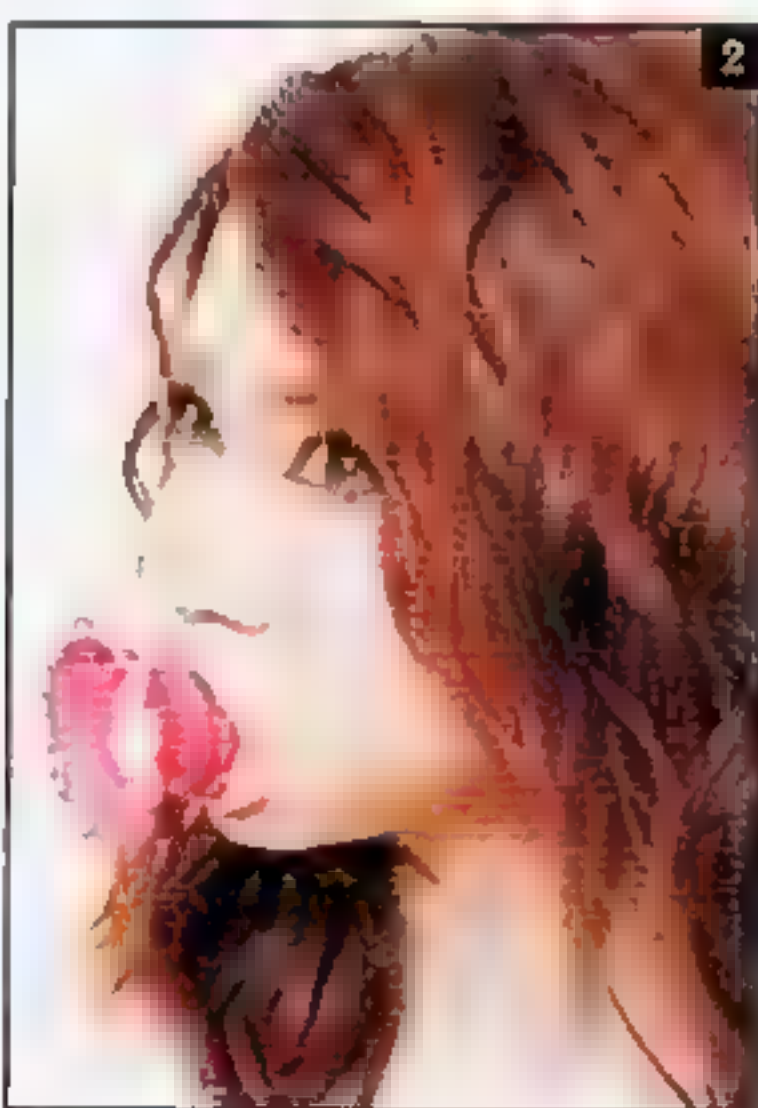
顔の筋力を鍛えて脂肪がつきにくい顔に変身!!

ブーベコっていう顔の筋力を鍛える道具を使ってる♡ 頬の筋肉をすぐく使うからやりはじめの頃はくわえていただけでも疲れたくらい効果あり♡ 顔に肉がつきにくくなってアゴがほっそりした気がするよ♡

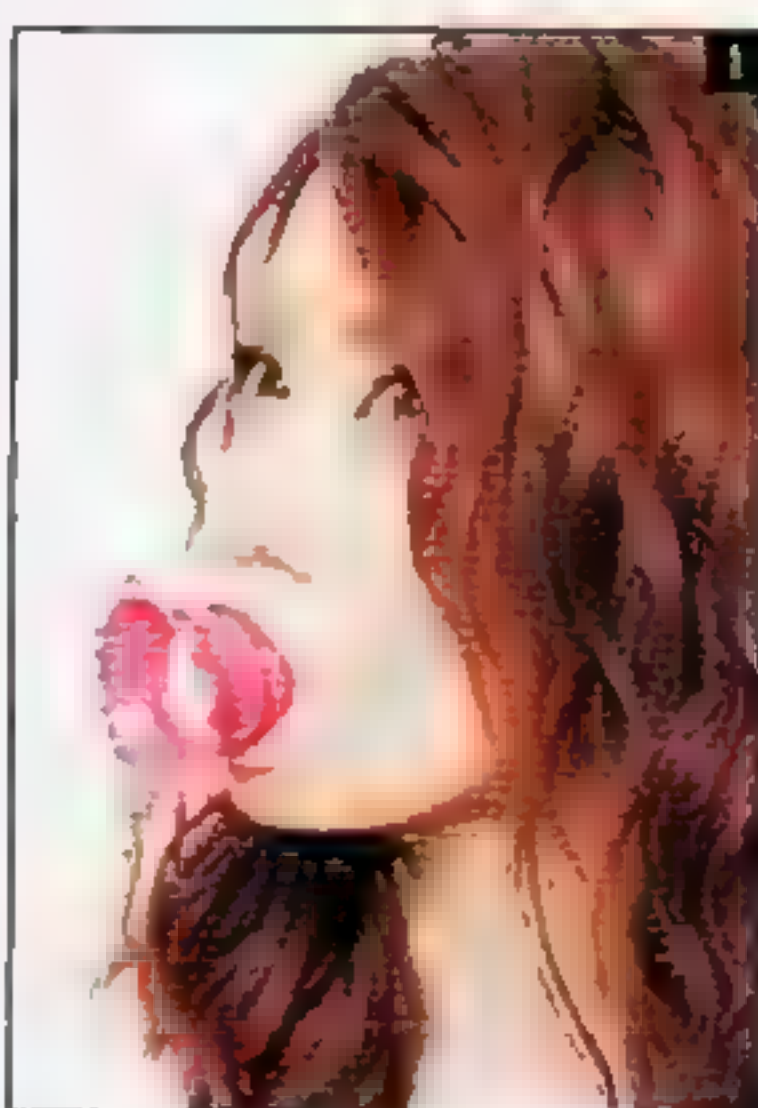
夜のお仕事お休み中
(34歳/東京都)独身・子供なし
LALAさん



これを使ったよ
ブーベコは東急ハンズで700円くらいでした♡ アロマオイルをしみこませて使えるよ♡



次は頬を思い切り膨らませるよ。頬の肉が張るのを意識してね♡
①②を頬が疲れるまでひたすら繰り返して!



まずは口にくわえてキープ。引き締める余裕があれば吸い込むように頬を内側に凹ませて10秒キープして♡

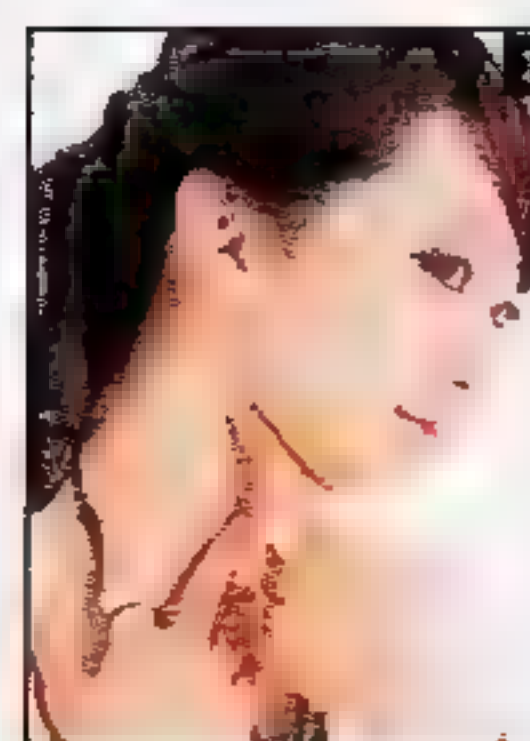
face
顔

骨に沿ったリンパマッサージで 顔のコリをほぐし太りにくい顔に!

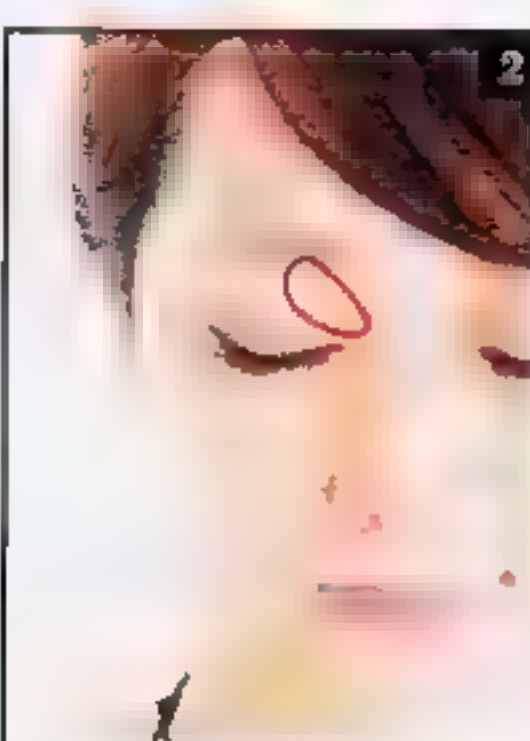


MAME広報
(26歳/大阪府)
独身・子供なし
青山真由子さん

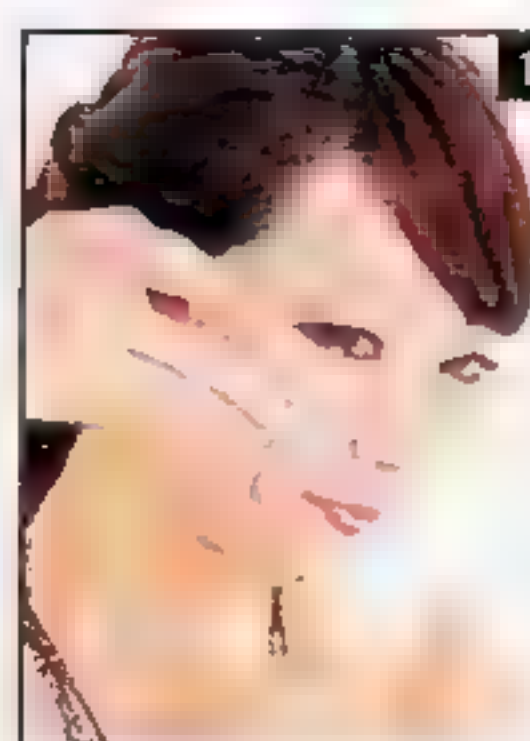
毎日セルフフェイシャルをしてあげるだけで、太りにくくなるに顔をのびるし、なにより美肌効果満点です♡ リンパって基本的に骨の近くにあるから、ココっていう確実な場所が分からなくても骨沿いを刺激してあげるだけで小顔に♡



顔のエラ骨の下をの凹みを押します。首に流すように押すと首のコリもほぐれてすっきり♡



鼻のつけ根〜眉頭にある骨の下をの凹んでいる場所を押します。眼精疲労と目のむくみに◎。



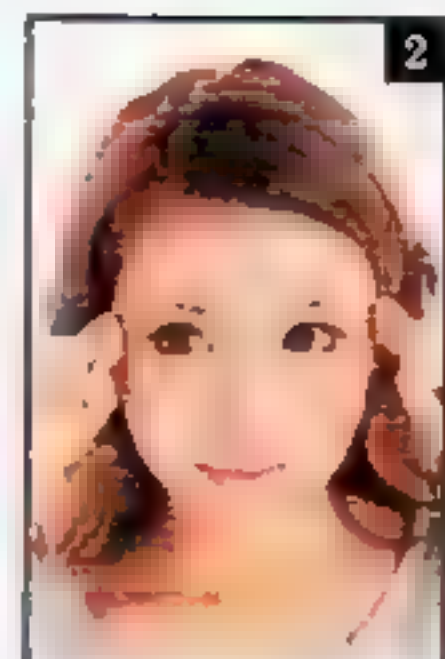
頬骨を持ち上げながら、その下の凹んでいる場所を押します。指でさしている場所が目安。



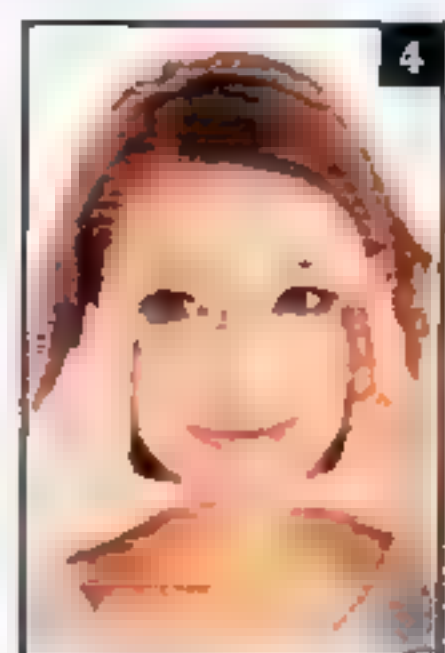
ライター&TOKYO
NADESHIKO
プロガー
(34歳/東京都)
既婚・子供なし
水野祐香さん

1分リンパマッサージで 翌朝すっきりした顔に♡

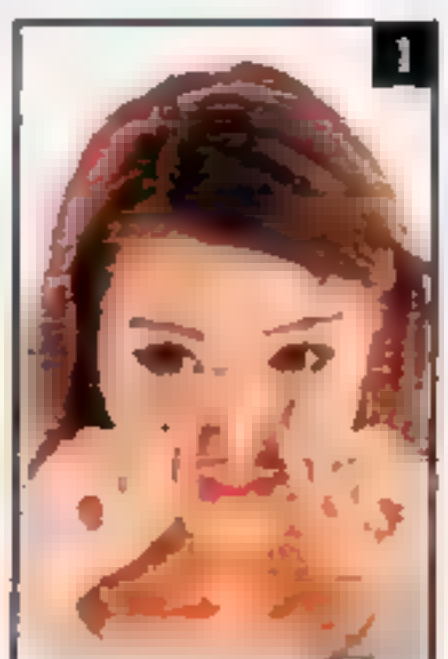
スキンケアの合間にできるマッサージだよ♡ 保湿クリームを塗りながらできるやり方だから、保湿剤もしっかり浸透するしー石二鳥♡ 顔ってなにげにあまり触らない場所だから少し刺激するだけでも効果的♡



目の横の凹んでいる場所を押すよ。太陽っていうツボがあって顔のむくみ解消にいいんだって♡



最後に親指でアゴの骨の下を押すよ。顔〜首のたるみに良いツボがあって二重あご防止に◎!



まずは目元のケア。人差し指の第2関節でクマをなぞるよ。目頭から目尻に流すように押して。

鼻の上〜アゴを手で三角に包むように手をセットして。④の手の位置になるように横へ流すよ。

口を思い切り横に引き延ばして 頬の肉をかき集め、コロコロ!

頬〜エラに肉がつきやすいのでちょっと油断するとすぐ太って見えちゃう♡ 顔に肉が定着しないように、毎日コロコロでほぐして。顔もカラダと同じで凝る場所だから、コロコロすることでやわらかい肉になるし、ヤセやすい脂肪になるんですよ♡



口角を上げると頬肉が頬骨の上に集まる! そこをコロコロで5分くらい刺激するだけ。



(株)パティス勤務
(25歳/広島県)
独身・子供なし
矢野ユウキさん

これを使ったよ
ブラザで買ったフェイス用コロコロは1,000円くらい。軽いもののほうが頬肉を刺激しやすい♡

EMSベルトで腹筋をあたためてから 腹筋体操をして効果2倍に!!

産後はお腹がたるみやすくなったので腹筋運動は必須！最近EMSも使い始めたよ。筋肉を温めてから運動したほうが効果が高まるみたいで、ずっとやってきた体操なのにお腹がぽかぽかするのを実感中♡ 使っているPANORAMAのベルトは旦那さんのだけと通販で8,000円くらいでした。



主婦(28歳/東京都)
既婚・娘1人・息子1人
谷和香さん



今度は腰を前後に伸ばして腹筋と背筋の運動。前後各5秒5回ずつ。ハリのあるお腹になるよ！

腰を左右に動かしてくびれを作る体操。左右各5秒5回ずつ。お腹の側面が伸びるようにキープ。

まずは10分間EMSで腹筋を刺激。色んなモードがあるから気分に合わせて使ってる。

ウエストねじり運動でくびれを キレイに作る!!

20代後半から、太ってはいなくてもくびれが行方不明に△ お腹の横の肉をなくさないくびれは現れないので、脇腹が刺激されるようにねじり運動をやり始めました♡ 普段動かさない場所だからちょっとやるだけで翌日筋肉痛になったりも。それくらい効果あります♡



専属モデル
(30歳/滋賀県)
既婚・息子1人・娘2人
けいこ



次は左足を前、右腕が左にくるようにねじります。各10秒キープ×5回ずつやってみよう。

まずは右足が前に来るように足をクロスして立ちます。左腕が右にくるようにグッとねじって。

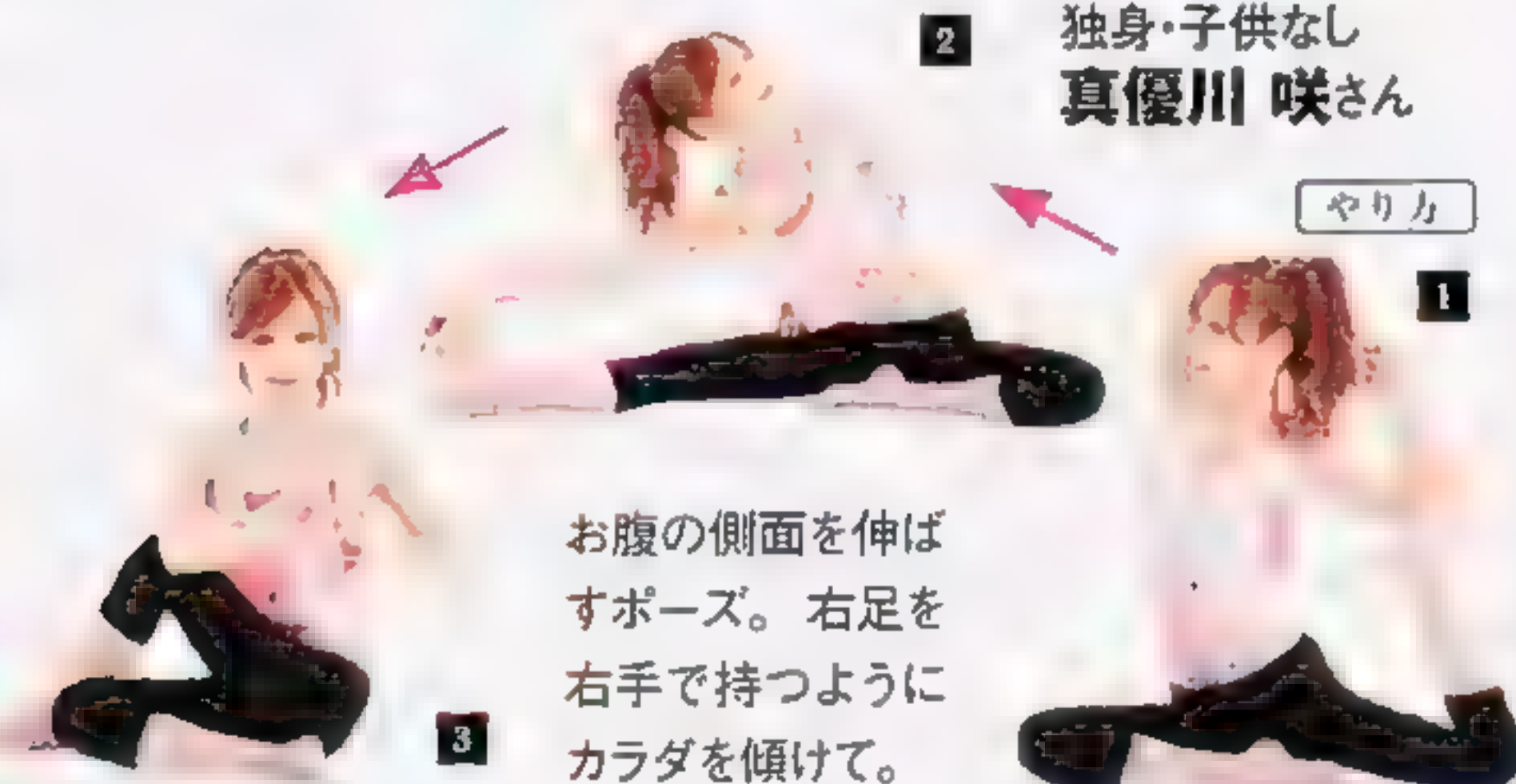


お腹に効くヨガポーズで インナーマッスルを鍛える!!

ヨガはカラダの内側から鍛えてくれるから、継続すればキレイなボディラインが長く続くよ♡ カラダが柔らかくなれば代謝も上がるからヤセやすいカラダになるしおすすめ！ 内臓も刺激されるので便秘知らずにもなるしお腹ぽっこりとは無縁になったよ♡



ヨガインストラクター
(28歳/東京都)
独身・子供なし
真優川 咲さん



くびれに効くポーズ。右足の上に左足をクロス。それぞれ反対足もね！

お腹の側面を伸ばすポーズ。右足を右手で持つようにカラダを傾けて。

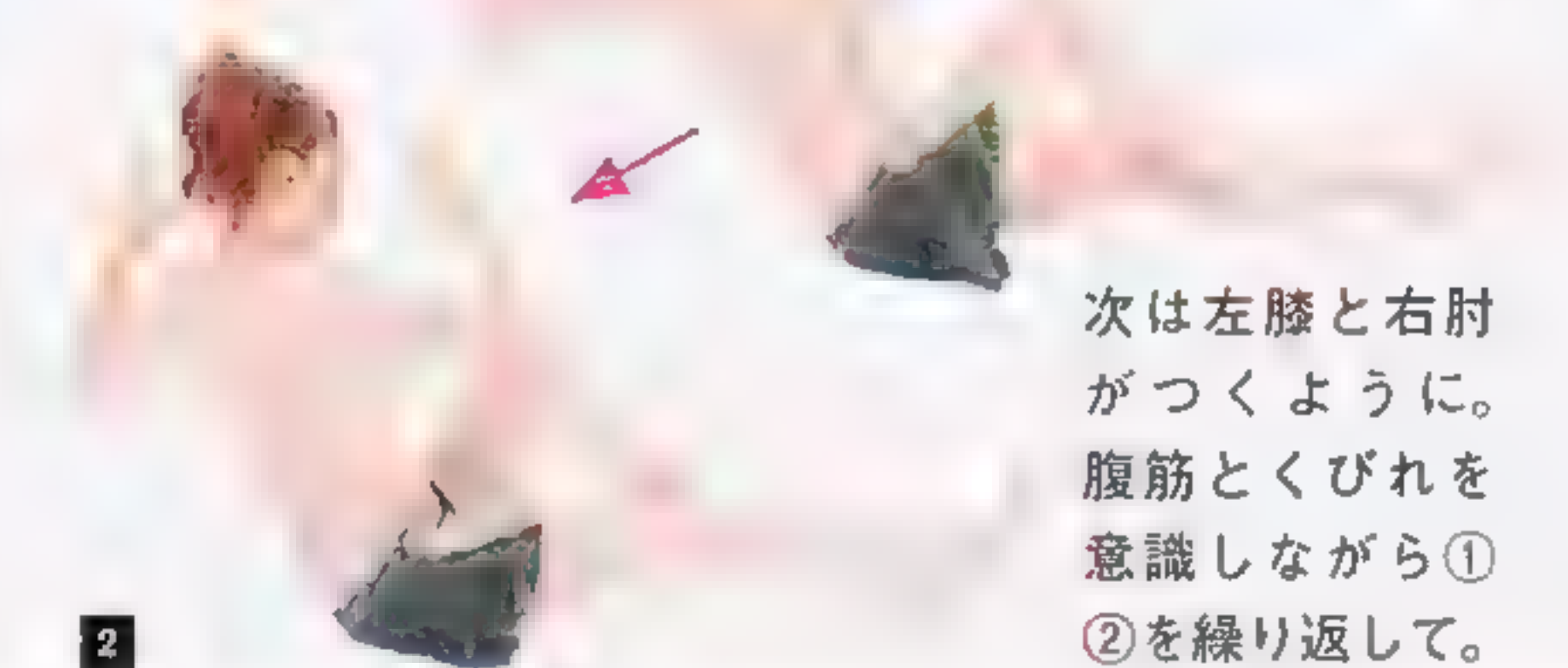
お腹の前面を伸ばすポーズ。右足を内側に折り、左足と左肘をつけて。

足上げ&ねじり腹筋でお腹も 腰回りも美しくくびれ美人に!!

ジムで教えてもらった腹筋運動。ねじる動作を加えるだけでお腹の前面だけではなく、くびれもキレイになるんですよ♡ 最初はこのポーズをキープしつつただでもかなり体力を使うけど、その分全身運動になるので脂肪燃焼効果もあります♡

サロン・ド・8carat経営
(32歳/東京都)
バツイチ独身・娘1人・息子2人
若林奈緒さん

床に座ったら、右足を立てると同時に左肘が右膝につくように上体をねじります。



次は左膝と右肘がつくように。腹筋とくびれを意識しながら①②を繰り返して。

キツイところでキープする 腹筋運動でおなかの たるみを解消!!

「腹筋運動やろう！」と思って始めても続かないから、寝る前やゴロゴロしてる合間にやったりして毎日継続中♡ 脂肪がつきにくいお腹になったよ★ 寝て起きての動作を何度も繰り返すより、辛い位置でキープするほうが効果的。気づいたときにできる回数だけやるよ。



専属モデル
(29歳/東京都)
独身・子供なし
杉山佳那恵

最初の寝るポーズから腹筋を意識。少し顔を上げるだけでもお腹の上に効く！



腹筋が痛いな〜効いてるな〜という位置で10秒キープ。これを3回〜10回！



首～肩のリンパマッサージで血流を良くして代謝アップ!!

首って顔にもカラダにもつながってる大事な場所。ここが凝ると顔も凝るし背中もガチガチになっちゃう。でもその逆で、首のリンパのつまりをほぐせば上半身がキレイになるってこと。気づいたときにマッサージしてるよ。

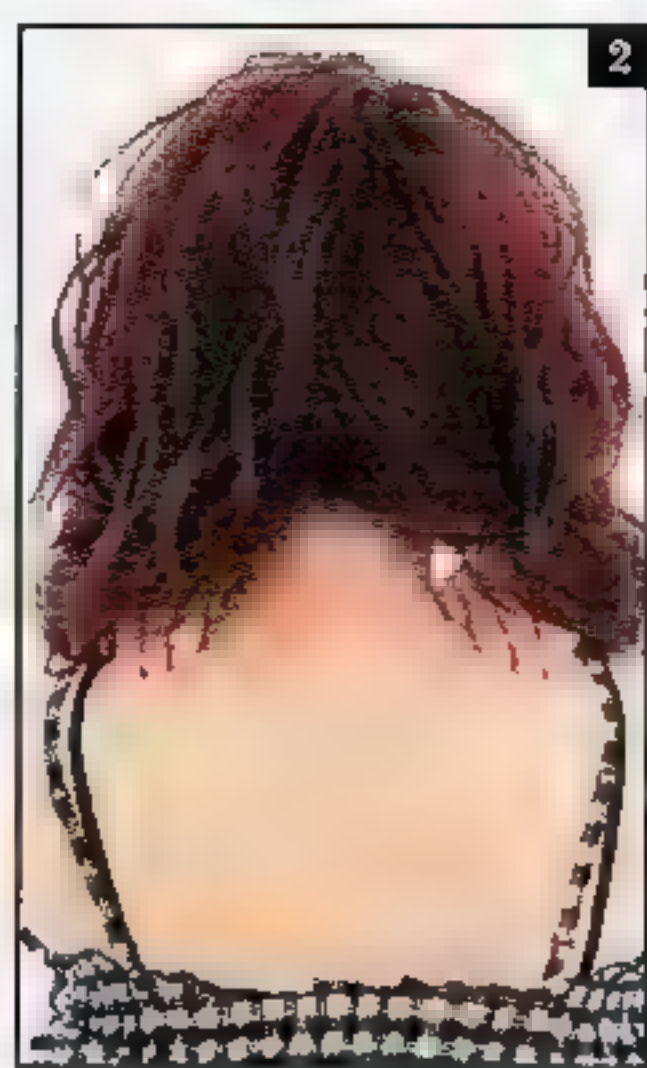
北新地パニラ勤務&アパレル会社社長
(28歳/大阪府) 独身・子供なし
まなかさん



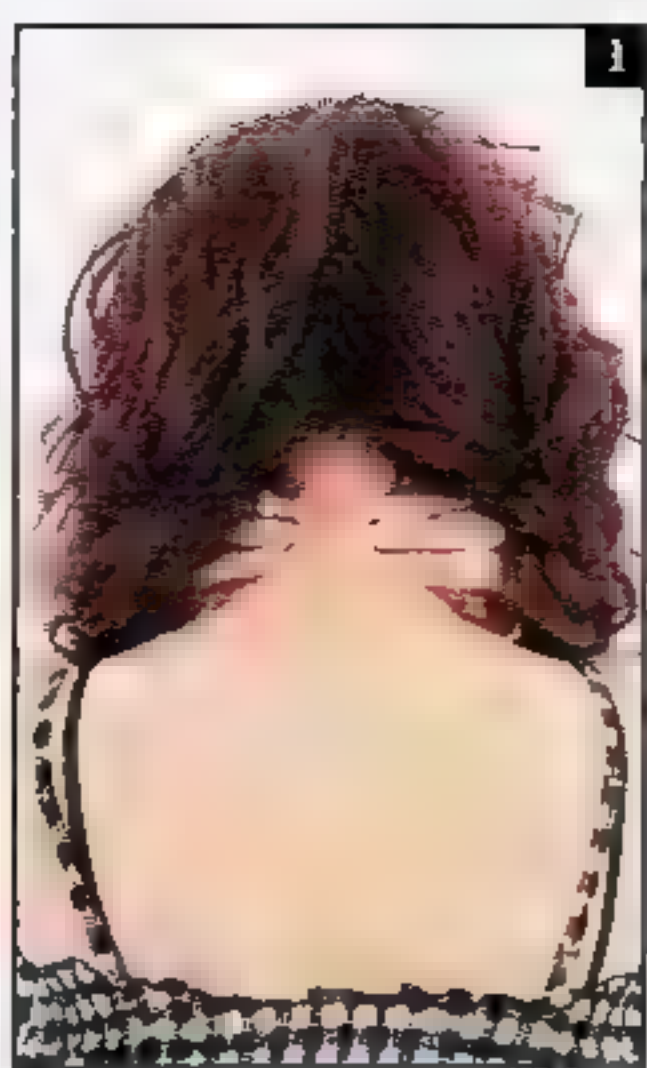
やり方



肩まで流したものを胸に流すイメージでマッサージ。最終的に胸に肉を寄せる感じでね!



首元のコリをほぐすよ。ゴリゴリとやるよりもやさしく揉む程度でOK。肩まで流してね。

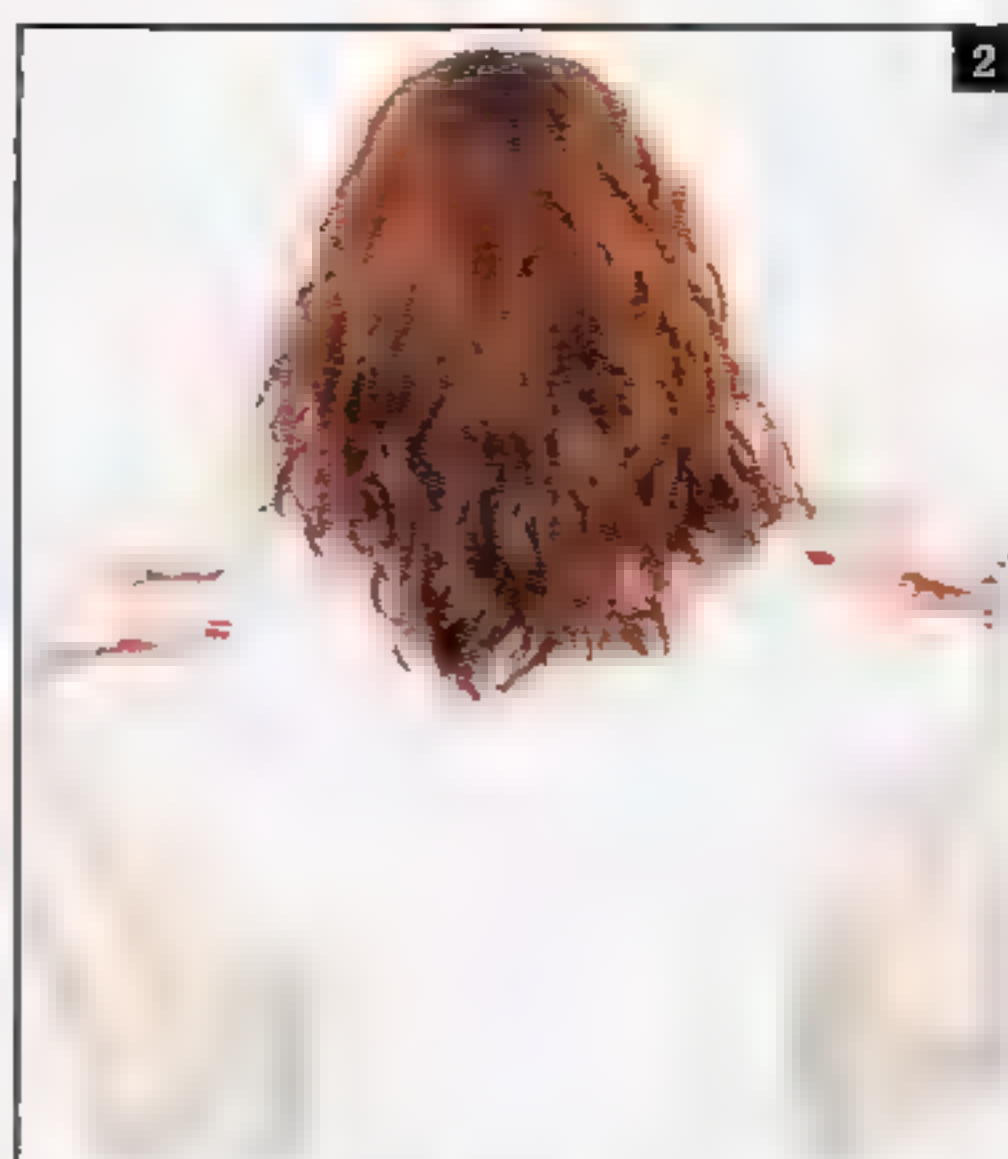


首の骨の横に指をセット。②の写真の位置までリンパを流すイメージでゆっくり動かして。

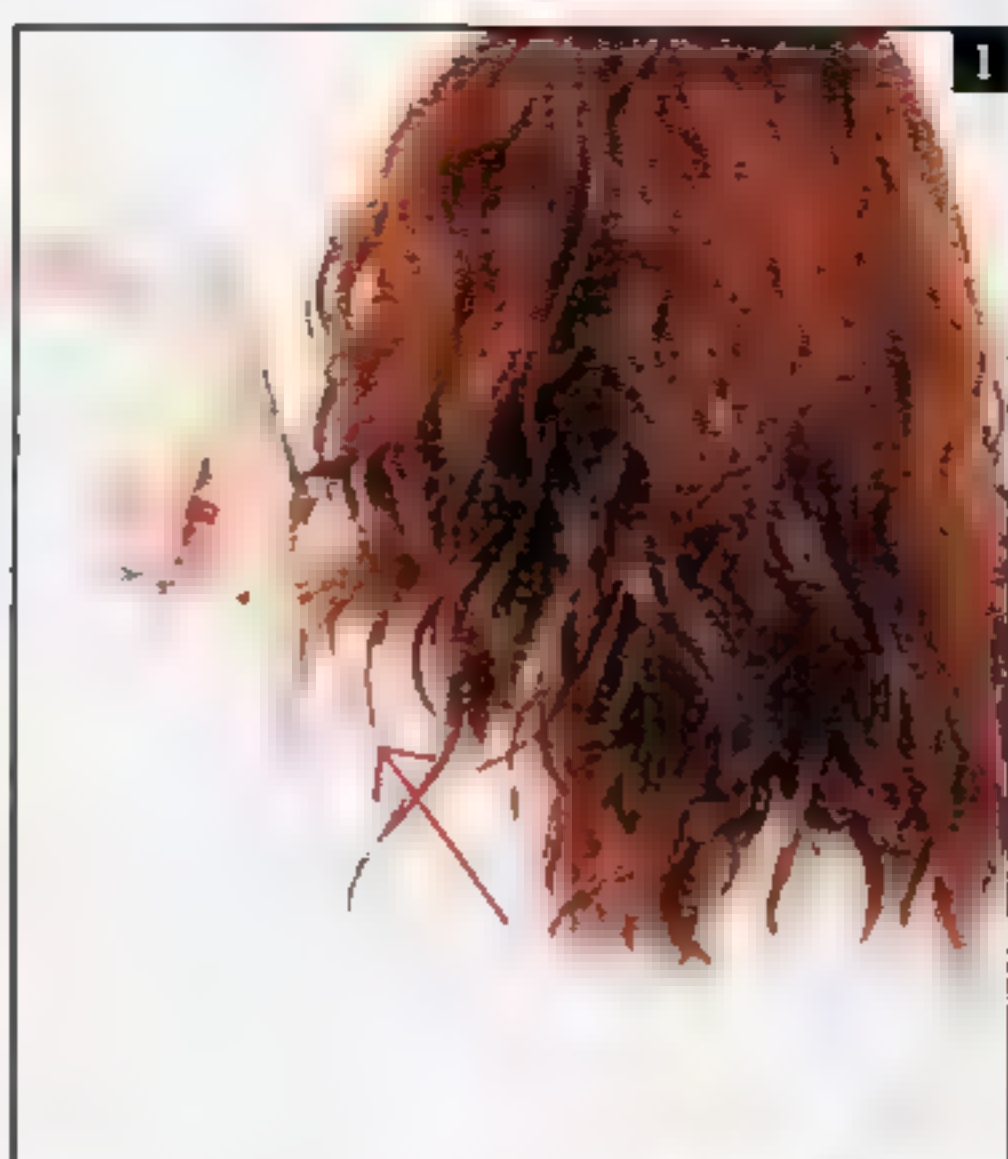
肩甲骨を刺激してコリをほぐしすっきりした背中に!!

肩甲骨の周りには脂肪燃焼のツボがあるから、肩まわし運動を毎日やってる。やるだけでカラダがぽかぽかしてくるよ。肩コリにも良いし、肩のハリがとれると自然とヤせて見えるから露出した服を着るときには欠かせない運動だよ!

夜のお仕事お休み中
(34歳/東京都) 独身・子供なし
LALAさん



左右両方の肩甲骨がグッと出るのを意識しながら、ゆっくりと肩をまわすよ。胸を張って姿勢良くね!



背中の出っばってる骨が肩甲骨。肩甲骨の内側に脂肪燃焼のツボがあるんだって。押すだけでも◎★



筋肉も鍛えてくれるヨガポーズでシェイプアップした背中を作る!!

背中～お尻にかけて太りやすい体質。でも普通の生活の中ではなかなか動かせない場所だから毎日のケアがすごく大事なんです! ヨガで背中の筋肉をきたえて脂肪がつきにくいようにしつつ、ぶるんとしたお尻をキープ。

イベントMC&ヨガインストラクター
(27歳/東京都) 独身・子供なし
牧内美奈子さん



やり方



①の状態から右足を右腕の内側に持ってきます。カラダ全体が直角三角形になるようにね。反対足も同じように。



手膝を地面に対して垂直につくよ。背中が反ったり猫背になったりしないよう、背骨がまっすぐになるのを意識。



③から両腕をまっすぐあげて手を合わせ、少し後ろに反るよ。背中～お尻が伸びるのを意識。



床に膝立ちしたら右足を前に、直角に出すよ。このとき上半身が直線になるように注意。

ストレッチゴムトレーニングで背中と二の腕の贅肉を落とす!!

友達に「コレいいよ」ともらったストレッチゴムがきっかけで背中運動にハマリ中。背中って普段全然使わないから、ちょっとやっただけですぐに背中の締めを実感! 眠気覚ましや気分転換にも良いから仕事の合間にやってるよ。

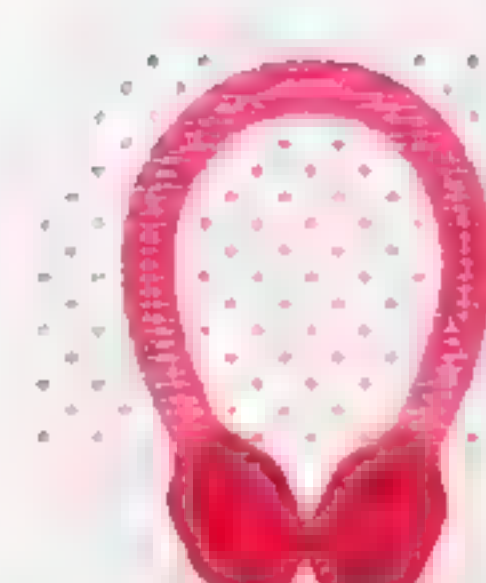
MAME広報
(26歳/大阪府) 独身・子供なし
青山真由子さん



頭の後ろにゴムが来るよう腕を下ろします。①②をゆっくり5回。



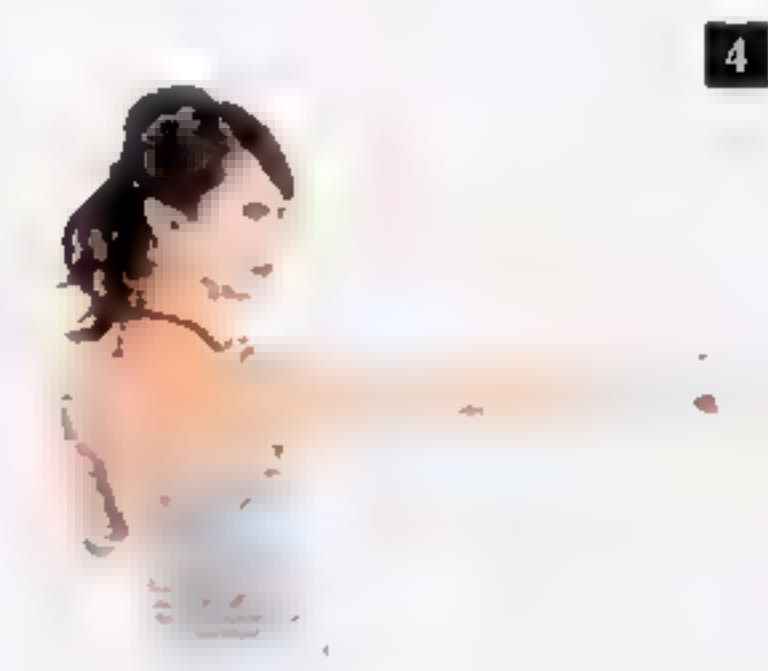
腕は常に頭と平行に。ゴムを持ったら広げられるところまで広げます。



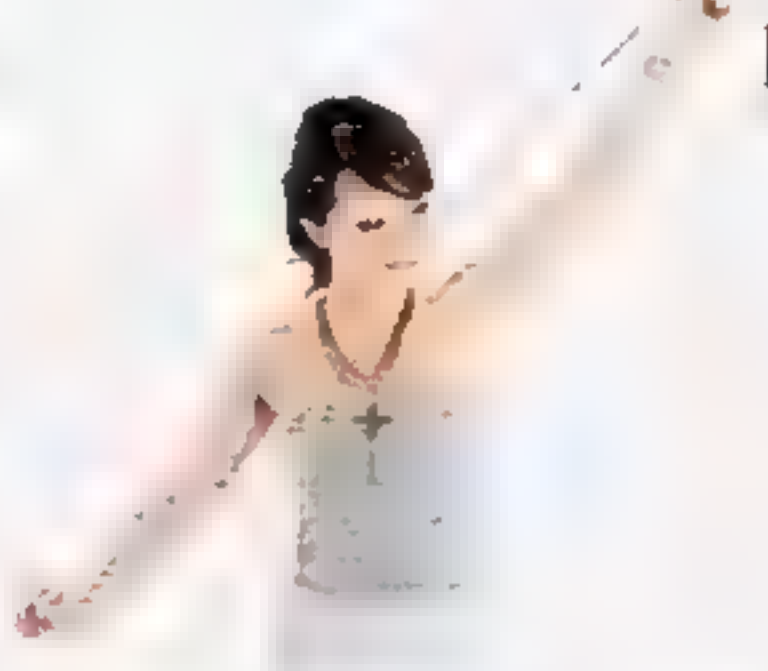
これを使ったよ
友達にももらったLa-VIEの「のびーるソフト」というストレッチゴム。ドンキで900円で買えるよ。



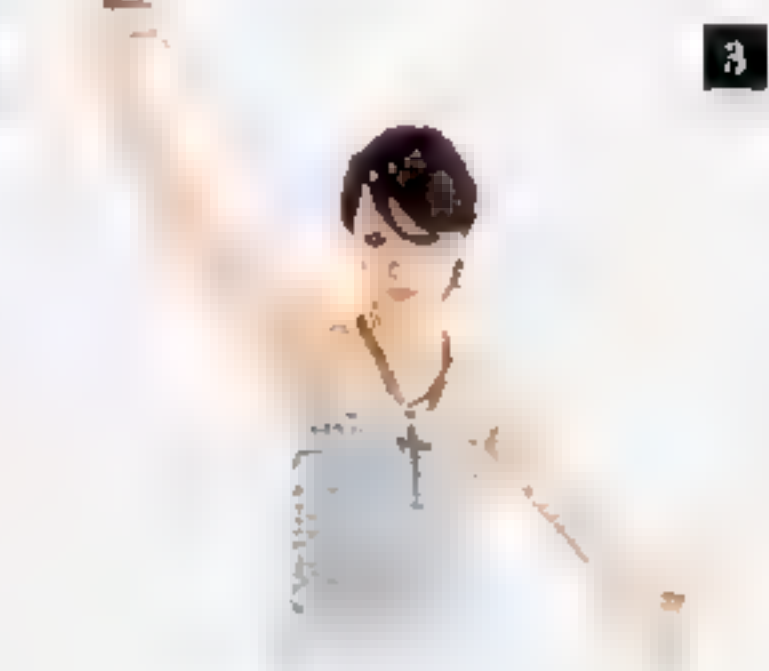
今度は拳をあげるように上にパンチ。これも両腕5回ずつやってね。



ゴムを脇に通したらパンチをするように腕を前に出す。両腕5回ずつ。



③と同じ要領で①④を繰り返す。右腕は振り下ろすようなイメージ。



①の状態からこのポーズに。上の手は固定。左腕を動かし①③を繰り返す。

孫の手で背中を搔いてセルライトの増加を防止!!

ふと思いついた孫の手マッサージ。背中を搔いて気持ちいいというメリットもあるけど毎日刺激することで脂肪がセルライトになりにくい! 前よりも背肉がやわらかくなったよ。

100均で買った孫の手を愛用中。手の方で搔くだけなんだけど、ゴムボールで叩くのも◎。

主婦&TOKYO NADESHIKOプロガー
(34歳/東京都) 既婚・子供なし
MERIさん

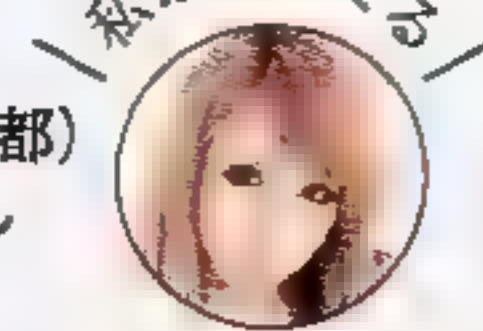


猫背を防止するだけで肩まわりすっきり&姿勢美人に!!

スマホいじったりご飯食べたり、猫背になる場面が多いから、歩くときだけは肩を張って姿勢良く! バストアップ効果もあるしいこと多い。

胸を張るというよりは、肩を張って背中の肩甲骨が内側に寄るのを意識するとキレイ。

専属モデル
(31歳/東京都) 独身・子供なし
桜井莉菜



全身垂直運動でゆがみのないスマートな後ろ姿に!!

テレビでやってた後ろ姿美人になる運動。お風呂上がりややるよ。背中もお尻もピンと伸びて、しっかりやると筋肉痛になるくらい。全身に効くし、ストレッチだからやった後はすっきりするんだ。バランス感覚がつくからゆがみにも良さそうだよ!

専属モデル
(29歳/東京都) 独身・子供なし
杉山佳那恵



手膝を地面に対して垂直についたら、右腕左足を上げるよ。脚はできるだけ上に伸ばして。

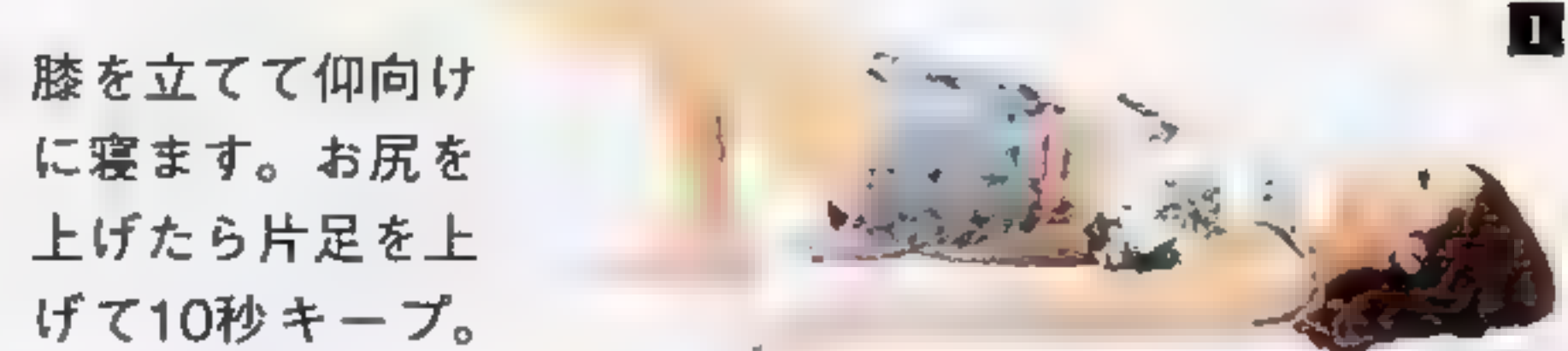


①の後は左腕右足にチェンジ。10秒キープしてね。左右各3～5回ずつやってるよ。

お尻上げ体操で垂れ尻防止&膣トレ!!

お尻上げ体操はもう4～5年続けている運動。寝る前にベッドの上でできるのも続けられる理由かな。お尻の垂れをケアしつつ、足の内側の筋肉を鍛えられるから締まった下半身が作れるよ。骨盤の広がりも防止できるし膣トレにもなるみたい。

レーサー
(28歳/東京都) 独身・子供なし
神子島みかさん



膝を立てて仰向けに寝ます。お尻を上げたら片足を上げて10秒キープ。両足5回ずつ!



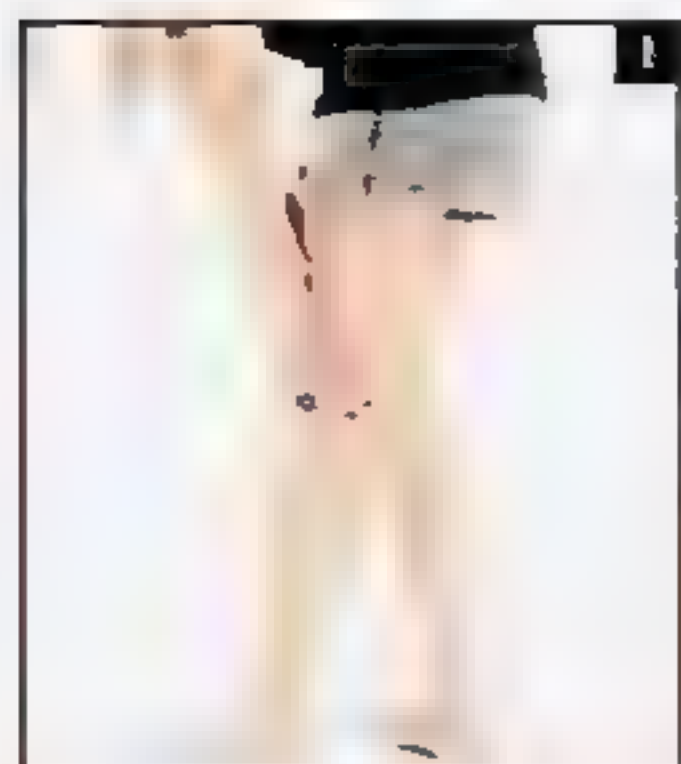
うつぶせに寝たら片足を尻から上げて10秒キープ、これも両足5回ずつ。



下～上の順にツボを押して むくみ解消&血流の良い脚に!!

基本的に脚を覆う服が嫌いで生脚万歳!! でも生脚だけにやっぱり冷えやすいし、年齢的に太もものたるみは否めないから脂肪燃焼しやすくなるクリームを使って毎日マッサージをしてるよ。血流が良くなってむくみにくい脚になった気がする♪

専属モデル
(31歳/東京都)
独身・子供なし
桜井莉菜

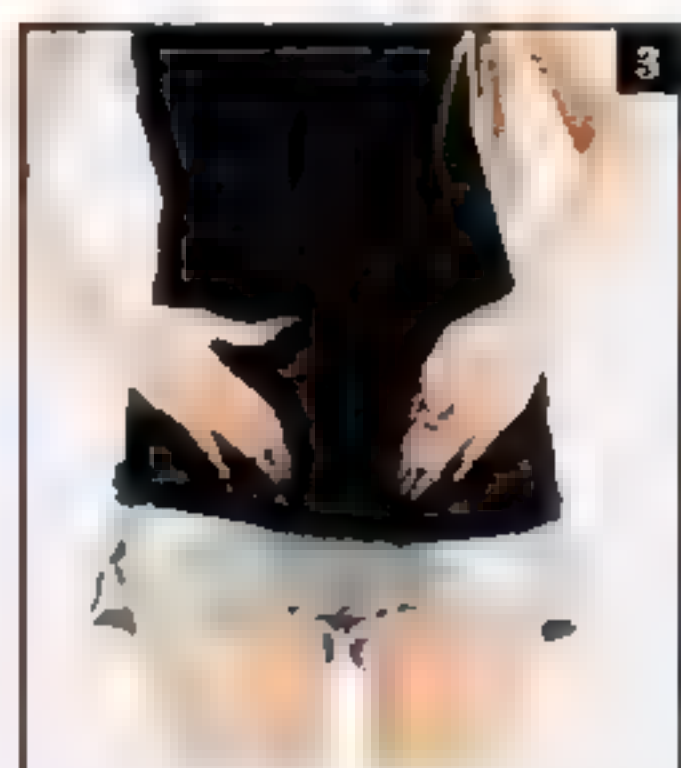


膝の裏の凹んでいる場所を軽く刺激。外出中脚がむくんだときに押すとむくみがやわらぐよ!

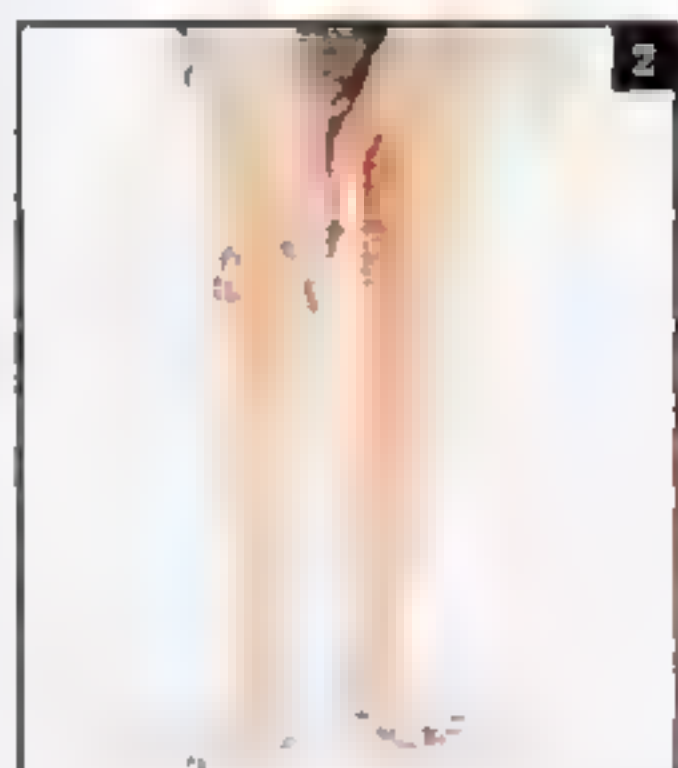


これを使ったよ

テクニカルプロの脂肪溶解クリームはエステで15,000円で購入。塗ると肌が温かくなるよ。



脚の付け根のVラインを指の腹で押すよ。膝上～太ももに響いて脚全体が軽くなるよ。



膝小僧の骨を指で包むように揉むよ。ここを押すと足裏に刺激が来るの! 歩き疲れに◎。

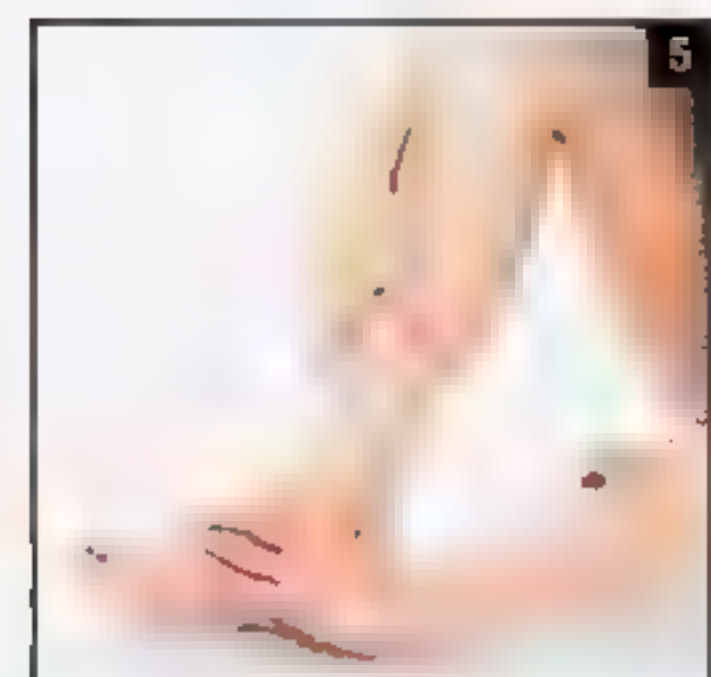
ポイントを押すだけの楽チン リンパマッサージでスラッと脚に♡

リンパマッサージにハマったときにおぼえたマッサージ。押すツボがたくさんあるんだけど、場所さえ記憶すれば3分で終わる! それなのに脚が楽になるし翌日にむくみを持ち越すこともないからかなり効率のいい方法♡ クリームを塗って滑りを良くしてからやってるよ。

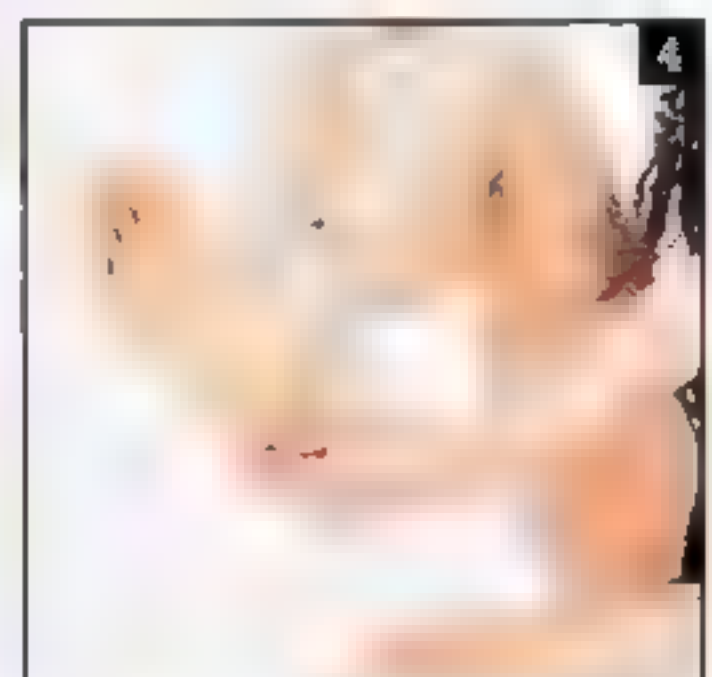
北新地バニラ勤務&
アパレル会社社長
(28歳/大阪府) 独身・子供なし
まなかさん



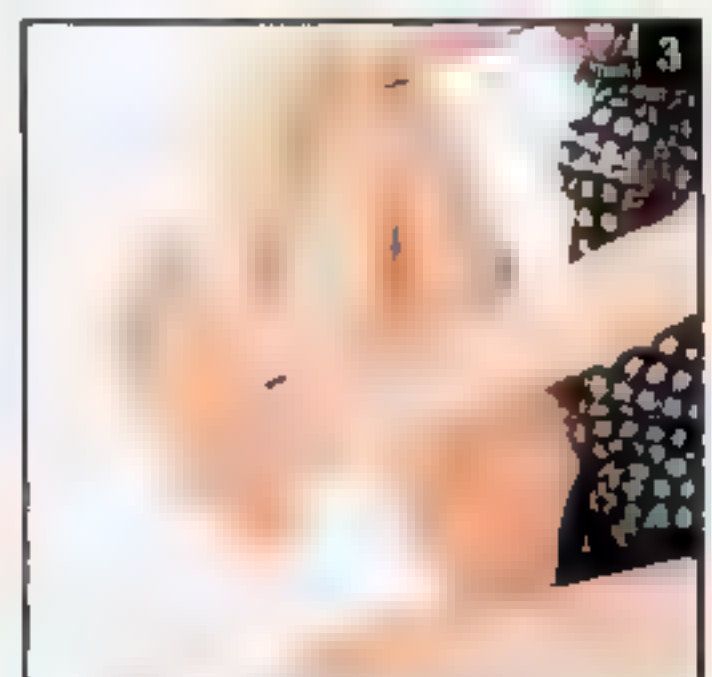
やり方



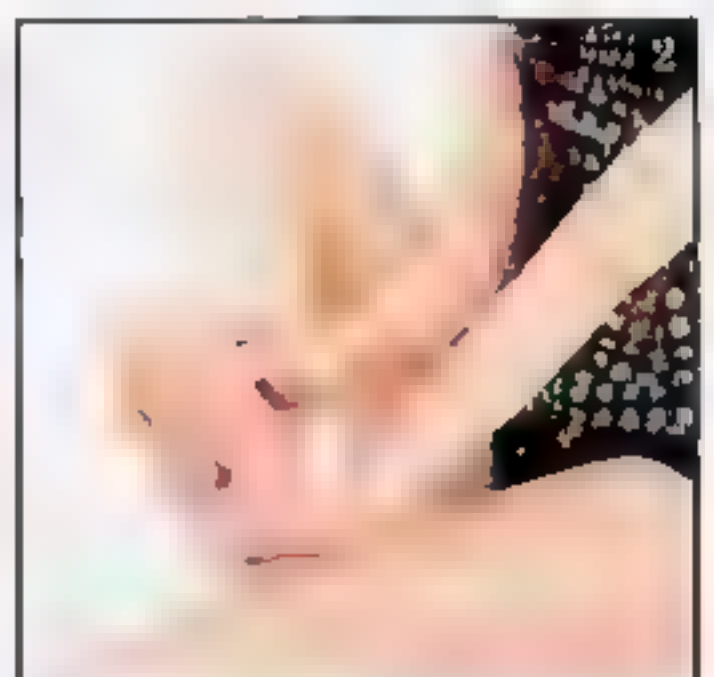
かかと～くるぶしの内側を揉み上げるよ。生体痛に効果的なツボ。



婦人科系の悩みに効くツボはかかとの両側面に。指で挟んで押す。



内臓を刺激するツボが密集する足裏の中央を拳でグッと押すよ。



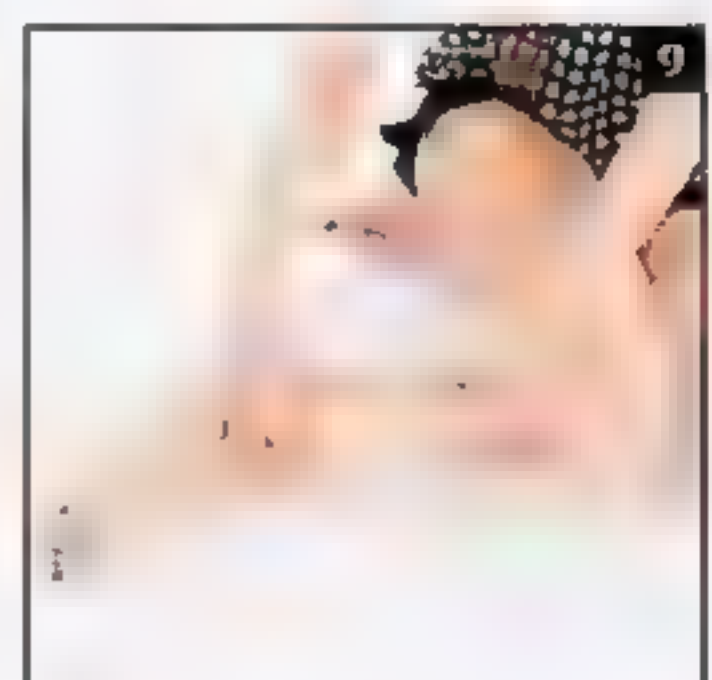
足裏の指のつけ根にはリンパ腺が通ってるからしっかりほぐす。



足の指に手の指をからませて圧迫。ギュッと力を入れて刺激して!



最後に足首～膝に向かって揉み上げて終了。反対の足もやってね♡



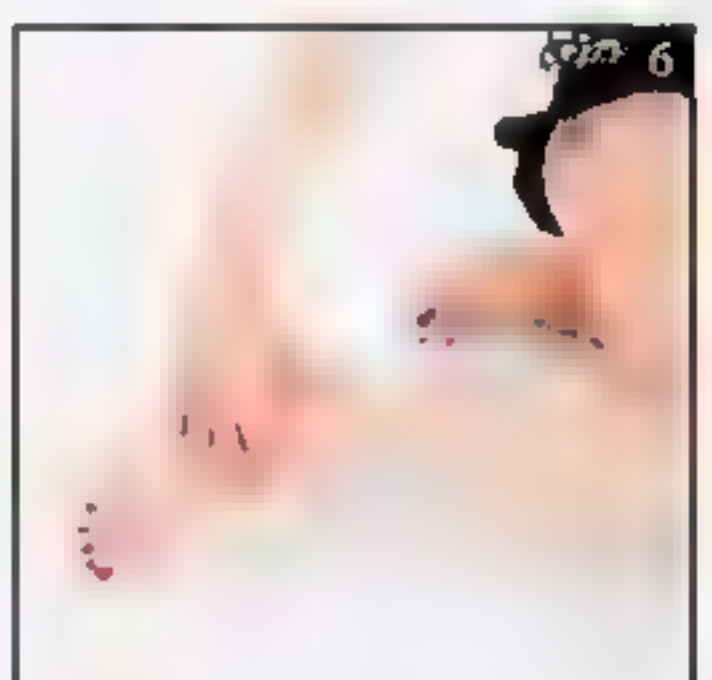
脚の骨にそってふくらはぎを押すよ。むくみや首肩のコリに◎。



再度親指で足首の内側を押す。腸の調子を整えてくれる場所だよ。



上半身下半身のリンパは足の甲にもあるの。全体を拳で押す。



かかとの後ろ側を親指でグッと押して。ここは子宮系のツボだよ。

美白効果のあるレッグクリームで 見た目ヤセ効果を狙う!!

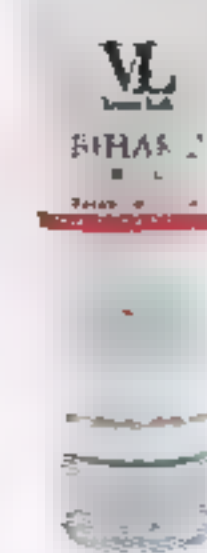
友達に勧められて買った美白クリーム。紫外線を浴びた肌をケアするのにもピッタリ♡ 脚も透き通るような肌を目指して見た目ヤセを狙ってるよ。



(株)パティス勤務勤務
(25歳/広島県)
独身・子供なし
矢野ユウキさん



脚全体に塗りこむよ。ひざ裏は温めると汗が出やすくなるから念入りに。



これを使ったよ

VLボディマッサージジェルはドンキで2,000円。塗ると温かくなるよ。

2足10,000円の着圧ソックスで 仕事をしながらほっそり脚に!!

エステで買った着圧ソックスは病みつきになる履き心地♡ 履いているだけで細くなるような感じがちゃうくらい、脚のツボをしっかりと圧迫してくれる感じです。



クラウドアマジックソックスという製品。エステで買ったけど楽天でも取扱アリ。

美容通販会社代表&
木村歯科クリニック副院長
(32歳/東京都) 独身・子供なし
木村美和子先生



1日5分ボディケアマシン でセルライトをほぐす!!

BONICというEMSと超音波の出るボディケアマシンを使い始めました♡ ただのマッサージ機器じゃなくて筋肉運動をさせてくれるから、使い始めは軽い筋肉痛を感じたよ。歩いたり運動したりしても落ちない太ももに使ってる♡



専属モデル
(30歳/滋賀県)
既婚・息子1人・娘2人
けいこ

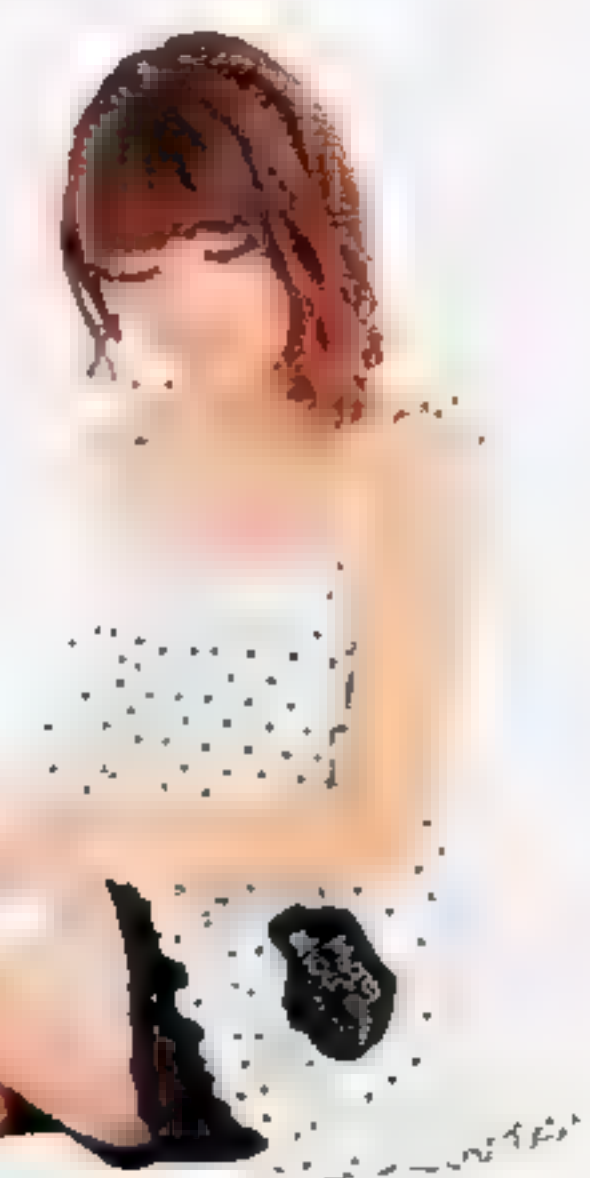


これを使ったよ

ジェルとセットで980円。ネットで買いました♡ 防水仕様でお風呂の中でも使えるの。



気になる部分にジェルを塗って機器を当てるだけ。1カ所につき10秒当てたら違う場所へ移動して。



Part 2

ヤセやすいカラダを作る!!

全身脂肪 燃焼法♡

カラダが冷えていたり代謝が悪いままだと、ヤセるための努力も実らない♡ 健康なカラダ作りをすることがダイエットにつながるよ♡ みんながやっている脂肪燃焼法をご紹介します!

代謝を上げれば
カラダも肌も美しい人へ
またひとつ、色っぽくー

1日1回杜仲茶を飲むだけで 便秘知らず&肌荒れ知らずに!!

主婦(28歳/東京都)
既婚・娘1人・息子1人
谷和香さん

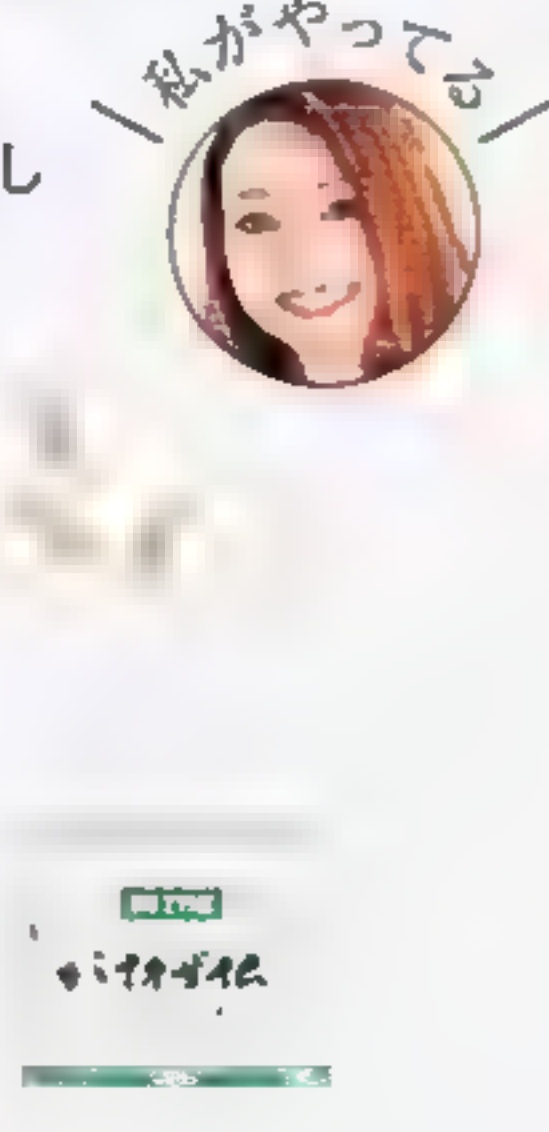
下剤よりもカラダに良いし、効きすぎないところが気に入って買いました♡ 1日1杯飲むだけでかなり出ます(笑)。便秘の人にはおすすめ。



みどりむしサプリを飲んで 消化の循環を整える!!

(株)パティス勤務勤務
(25歳/広島県) 独身・子供なし
矢野ユウキさん

みどりむしサプリのバイオザイムを飲んでから寝起きのだるさがなくなった! 汗もかくようになったし1カ月で自然と-8kg♡ 1瓶7,000円くらい。



炭酸入用剤を使った半身浴 でカラダの冷えを改善!

北新地パニラ勤務&
アパレル会社社長
(28歳/大阪府) 独身・子供なし
まなかさん

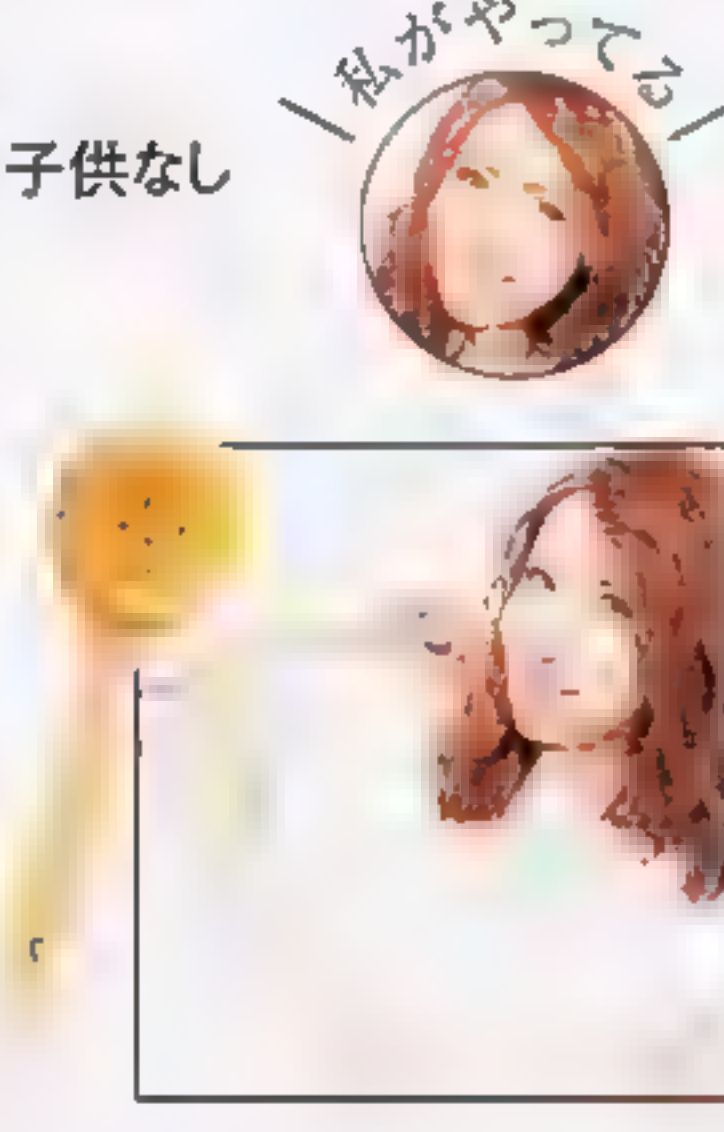
シュワシュワ〜っていう刺激が血流を良くしてくれるみたいでカラダが芯から温まるんだ♡ 毛穴の汚れも取ってくれるよ♡



豚毛ブラシで皮膚を刺激し 血流と代謝の良いカラダに!!

夜のお仕事お休み中
(34歳/東京都) 独身・子供なし
LALAさん

入浴前に皮膚をブラシでこすると血流が良くなるんだって。これをするだけでカラダがぽかぽかしてくるよ! 角質がとれるから美肌効果もアリ♡



禁酒なんて無理だからせめて 糖質OFFのビールを選ぶ!!

主婦&TOKYO NADESHIKOブロガー
(34歳/東京都) 既婚・子供なし
MERIさん

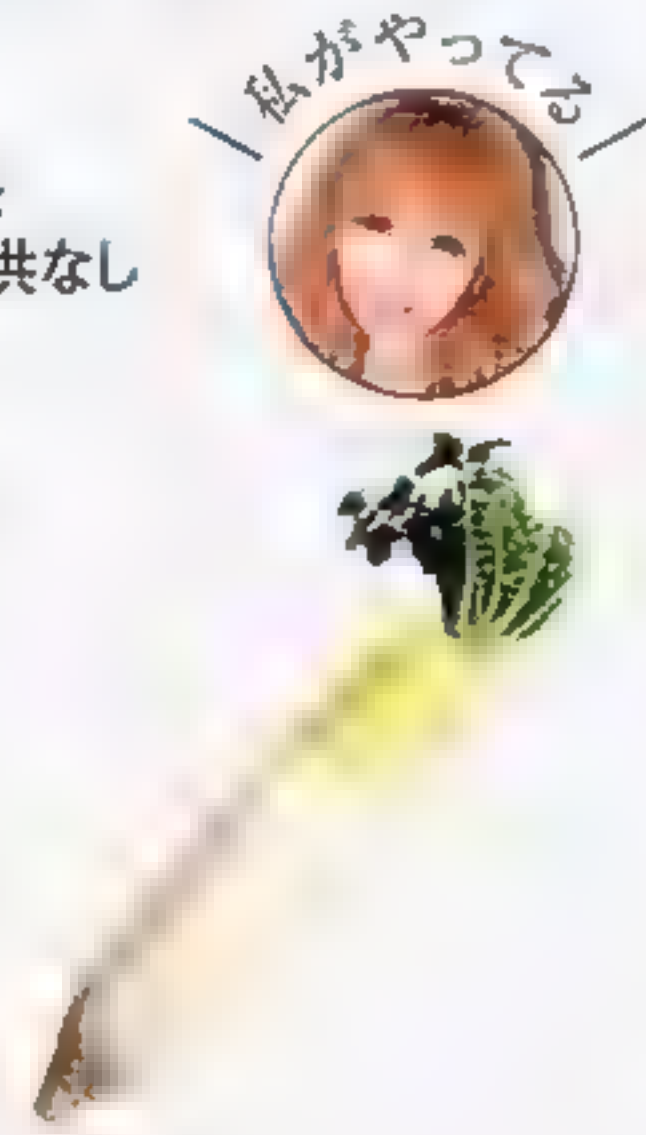
ビール大好き♡ でもビール腹になりやすい年齢なのも否めない! 普通のビールよりもカロリー抑えめの糖質オフを選んでぽっこりお腹を防止。



胃が弱っているときには とにかく生大根を食べる!!

美容通販会社代表&
木村歯科クリニック副院長
(32歳/東京都) 独身・子供なし
木村美和子さん

生の大根は内臓の働きを良くしてくれるから、血流の良いカラダにするには欠かせない食材♡ 代謝が上がることで冷え症の改善にも効果的♡



喉が渴いたら炭酸水を飲む!! 代謝アップ&美肌効果も♡

専属モデル
(29歳/東京都) 独身・子供なし
杉山佳那恵

炭酸水はお腹が膨れるから食事時に飲めば自然とご飯の量が減るし、間食もしたいと思わなくなったよ。私の友達はコレで8kg減量に成功してた♡



ミニロングブレス法で内臓を 刺激しカラダ全体を元気に!!

ショップ店員(28歳/千葉県)
バツイチ・息子2人
鈴木愛美さん

呼吸することだけに意識を向けるエクササイズ。気づいたときにやればOK。腸の働きが良くなるから消化が良くなって太りにくくなったよ!



漢方でむくみを防止しながら 肥満体質の改善も♡

京都ラブリリー経営&
祇園のちようちよ
(29歳/京都府) 独身・子供なし
百合華さん

代謝が悪いのでむくみ防止の漢方は必須。飲まないと脚がパンパン! 肥満防止にもいいらしくて前より太りにくくなったよ♡



毎日のランニングで肉が上下に 動くからヤセやすい脂肪に変化した!!

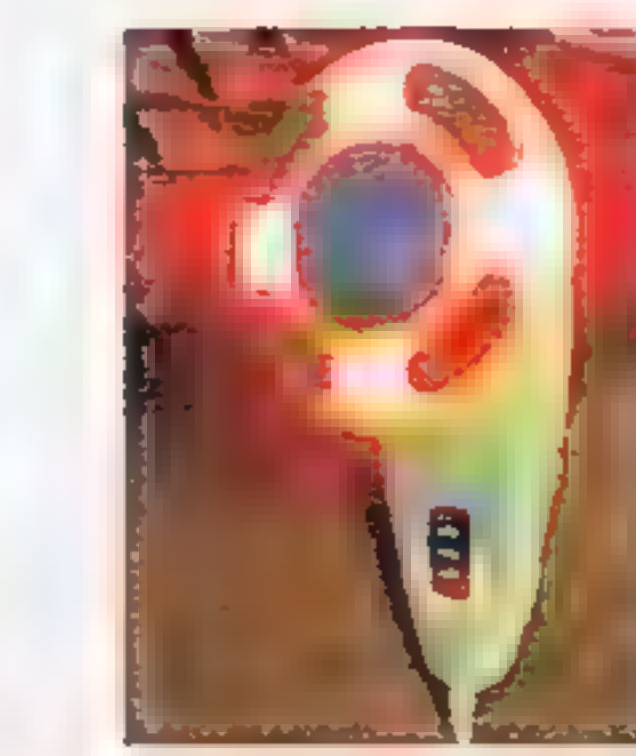
広島の看護学生
(29歳/広島県) 独身・子供なし
青木りえさん

一時期すごく太って、走ると顔の肉が上下に跳ねたほど。でもその跳ねが脂肪を刺激してくれてアゴヤセ成功♡ 3カ月で輪郭がこれだけ変わったよ。



ホームケア用キャビテーションで 気になるときに脂肪細胞を溶かす!!

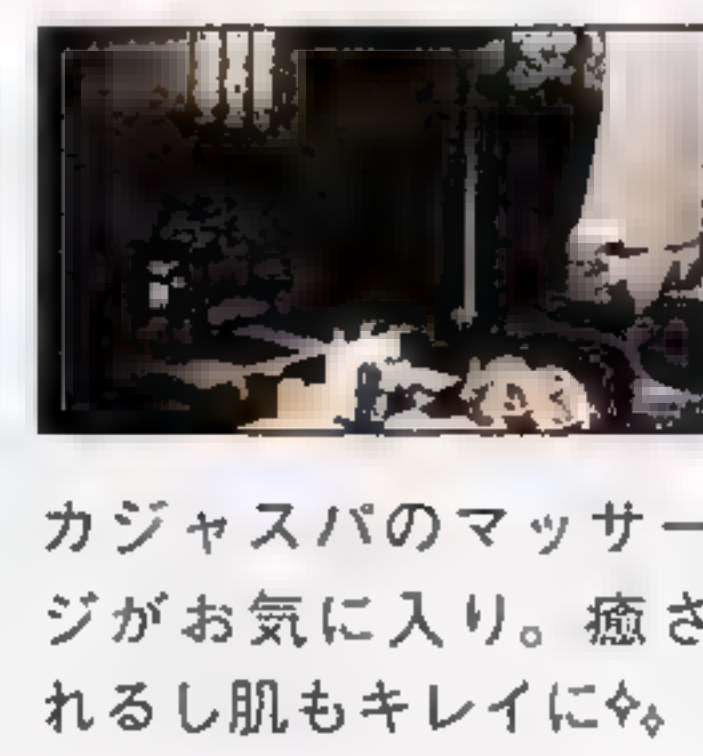
飲食店・エステサロン経営
(31歳/群馬県) 独身・子供なし
二ノ宮百代さん



キャビエットという家で使える痩身マシンを愛用中です。太ったかも? と感じたらすぐに使えるので、太りすぎる前にケアができて安心♡

コルギ整体→スパの順に通って カラダを芯からヤセやすく!!

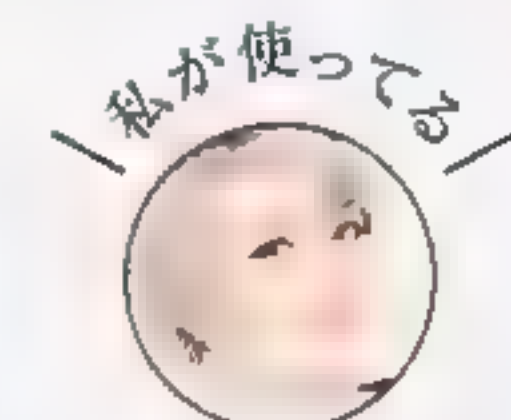
歌舞伎町蘭〇勤務
(30歳/東京都) 独身・子供なし
美咲さん



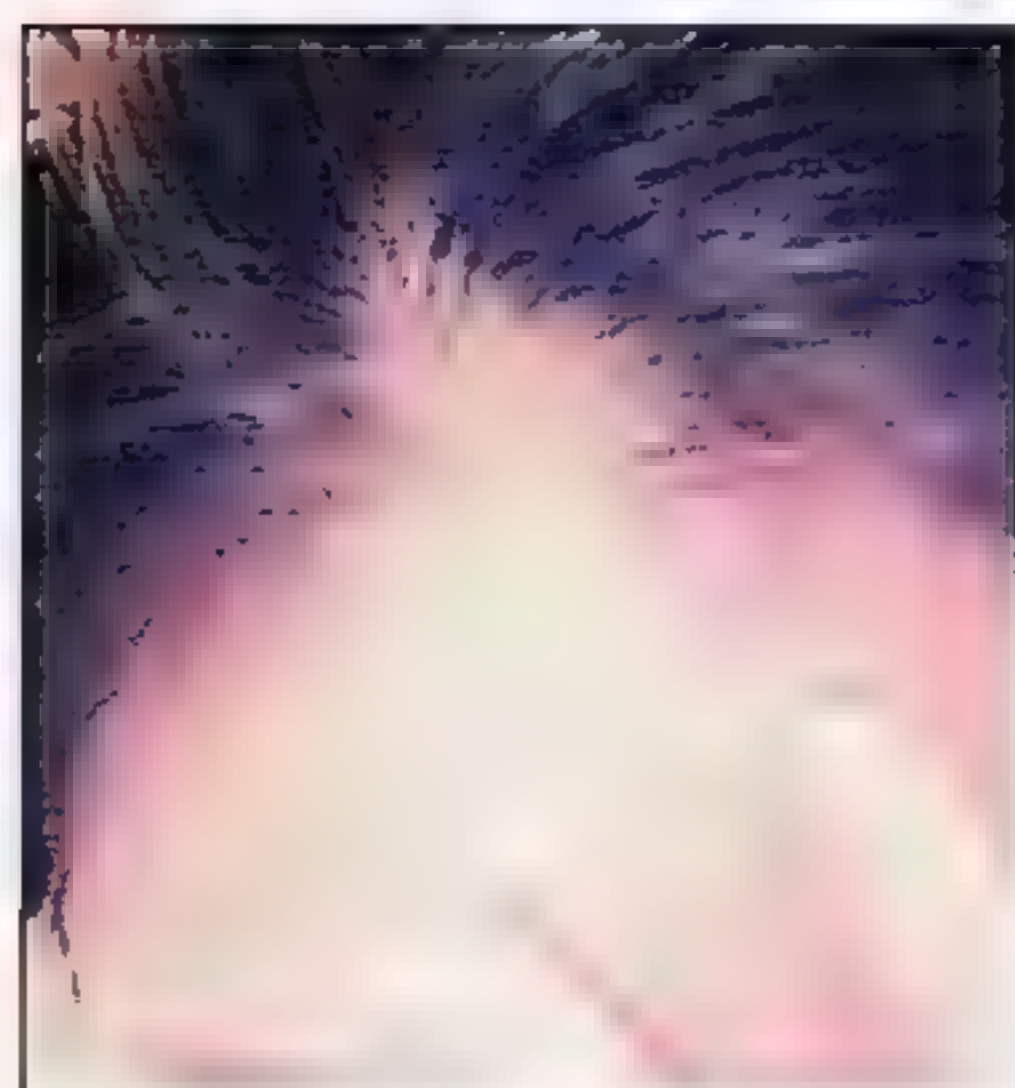
整体でゆがみを取る→整ったカラダでマッサージを受けたほうがボディラインがキレイになる♡ どちらも行くと汗が出るから運動代わりにも。

おでこに多数のニキビが…でも！ いいニキビなのか悪いニキビなのか 見分けてから対処!!

ダイエットするといつもおでこにニキビが
できちゃう。色んなダイエットを試すか
ら理由は様々なんだけど、カラダの毒を出
そうとする好転反応のニキビだったりもす
るから様子を見るのも大事だと気がついたよ。



主婦(28歳/埼玉県)
既婚・息子2人
中出真菜さん



※この写真は中出さんではありません

炎症を起こさないようにオ
ロナインでケア。腫れたニ
キビも落ち着かせてくれるよ。

サブリを飲みはじめたらおでこに
特大ニキビが…。でもそれ以外の
肌の調子がよくて好転反応でした。

ダイエット環境になると肌がすぐ 荒れちゃう…ダイエットするなら スキンケアも変えて肌荒れ対策を♡

敏感肌なので、ちょっとした生活の変化に
もすぐに肌が反応して吹き出物ができちゃ
うです。しかもなかなか治らない…。
少しでも環境が変わるときはそれに合った
スキンケアをするべきなのだと学びました。



美容会社代表取締役
(29歳/東京都)
独身・子供なし
山田りり子さん



加圧トレーニングで健康的に
ダイエット。やっぱり運動は
肌荒れせずにやせられます♡



Dr.&COというニキビケア用グ
ッズはストレスニキビもでき
にくくなりました！

Part 3

ダイエットによるトラブルを防ごう!!

みんなの 失敗談と 改善法♡

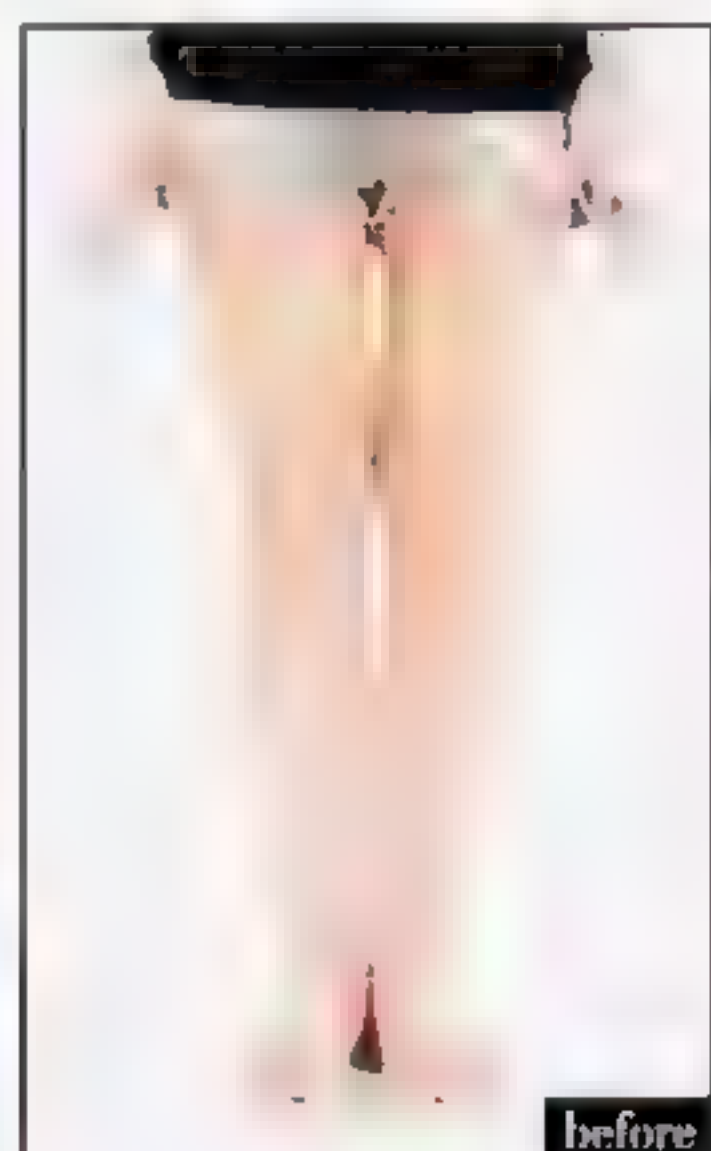
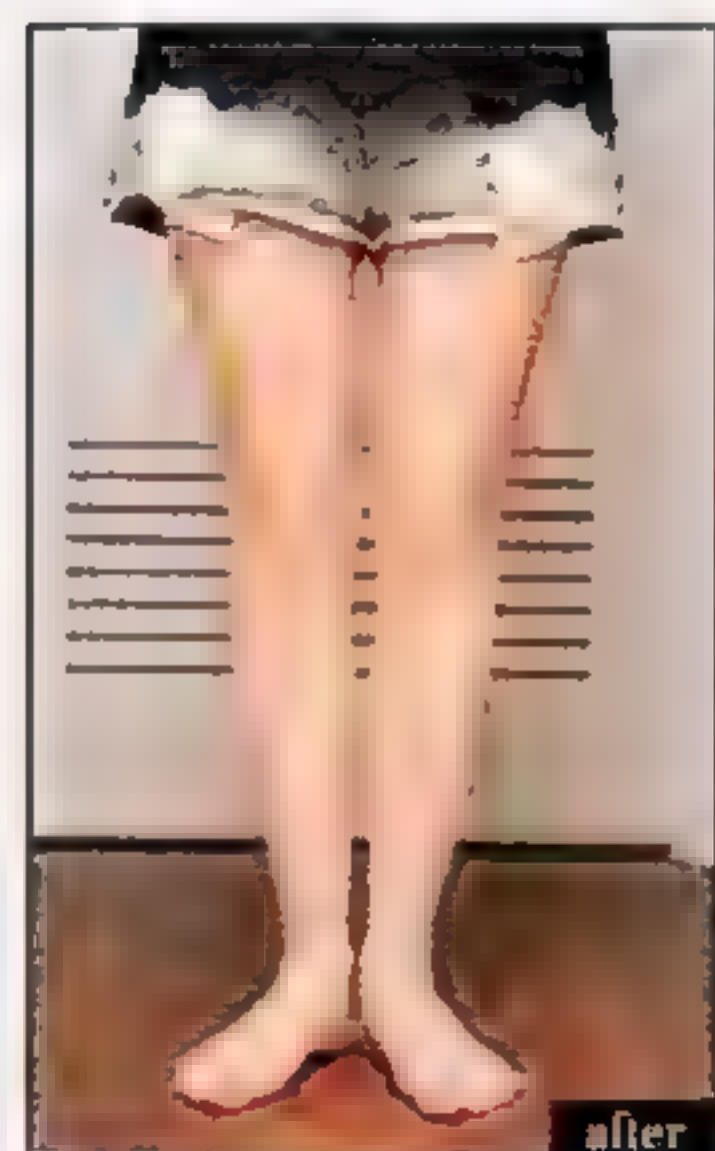
頑張ってたのに、肌が荒れたり、
体調が悪くなったりという経験を持
つ人も多いのでは？ 若い頃はなん
とか乗り切れた弊害もアラサーには
正直キツイ。あるある失敗談と、
みんなの対処法を集めたよ。

食事制限だけでヤセたら セルライトだけが残った… 脂肪の塊をマニキュアで キレイな脚に!!

専属モデル
(31歳/東京都) 独身・子供なし
桜井莉奈



出前が好きでメインのご飯を2品頼んだりしてたらさすが
に太った…。だからご飯を減らせばいいかなって単
純に考えたんだけど、セルライトだけキレイに残っ
ちゃった。そんなときにエステでDi-Lipoに出会ったよ♡



1回目の施術後。太もも
の内側に注目！ 隙間が
広がってスラッとした♡

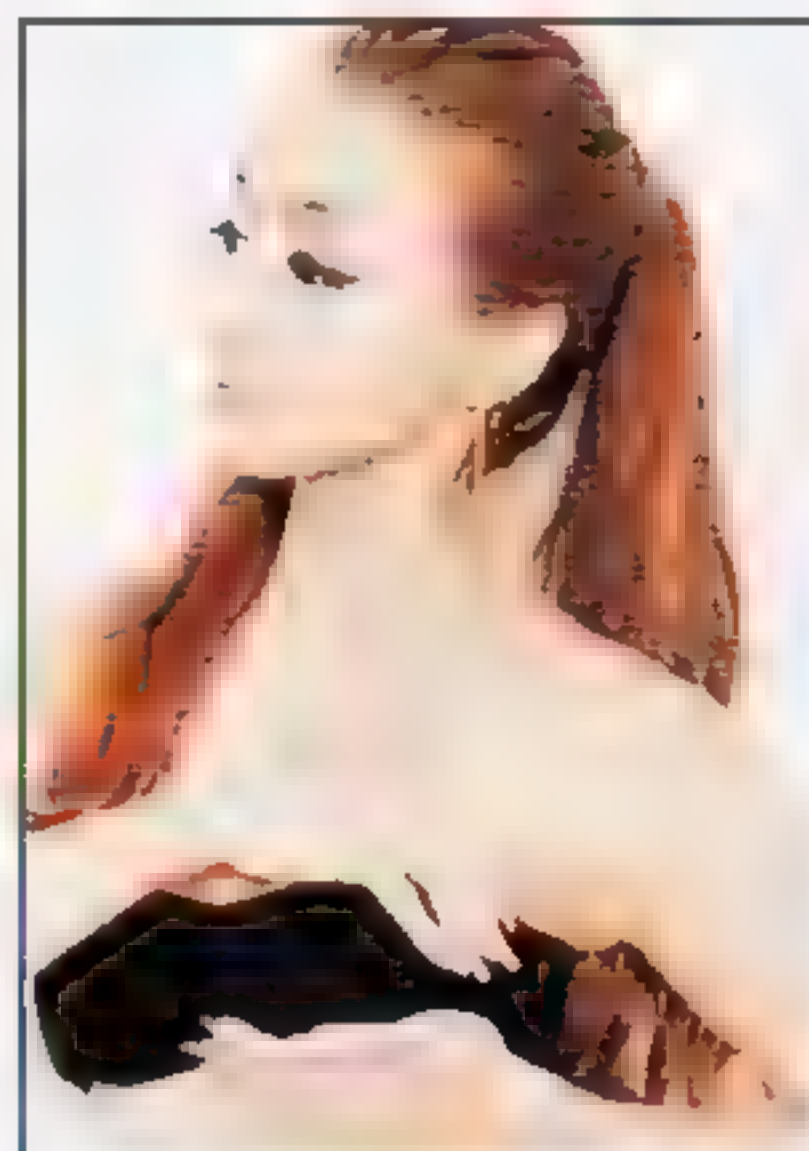
太ももの肉がどうしても
落ちない。特に内側に
ついた肉がしぶとい！

体重減少とともに胸も サイズダウン… マッサージでA→Cカップに 戻しました♡

イベントMC&ヨガインストラクター
(28歳/東京都) 独身・子供なし
牧内美奈子さん



あらゆる方法でダイエットをしてきたけど毎回胸が小
さくなるのが悩んだ。バストアップマッ
サージを取り入れつつ、大豆系の食べ物を食べるようにし
たら体型は維持しつつも胸を残せるようになったよ！



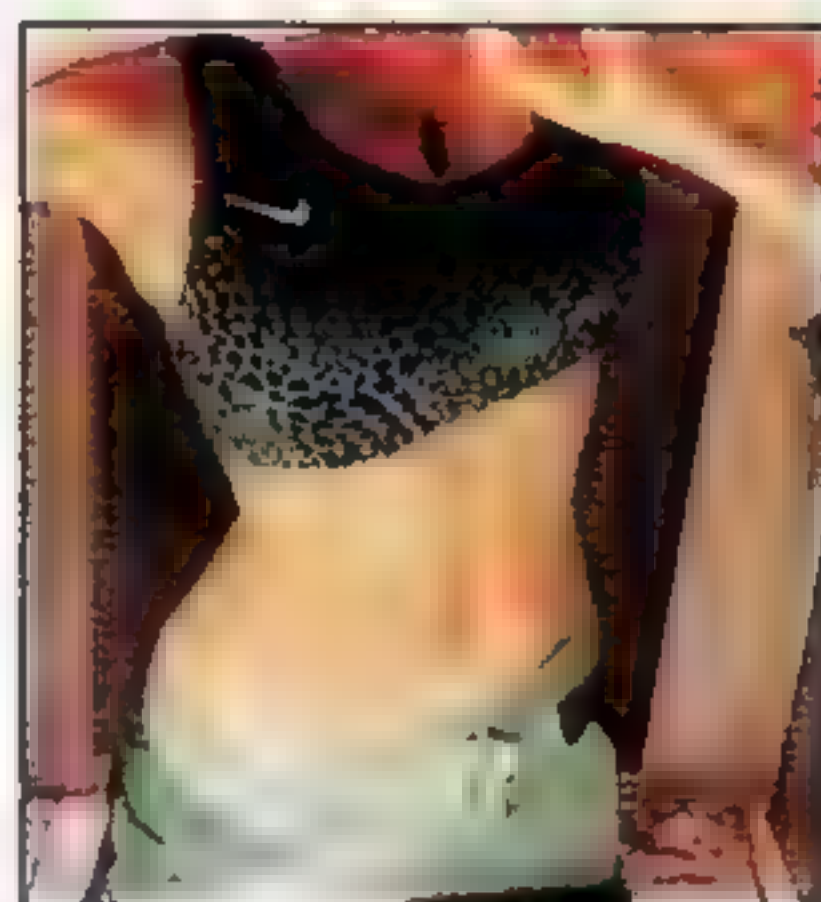
大豆に含まれるイソ
フラボンが女性ホル
モンの代わりに。豆
乳、お豆腐は必須♡

ワキの横には胸を造る神経
が集まっているので指で軽
くマッサージするだけ♡

食事制限ダイエットで胸がぺたんこに… 胸の形を崩さないように垂れない胸に♡

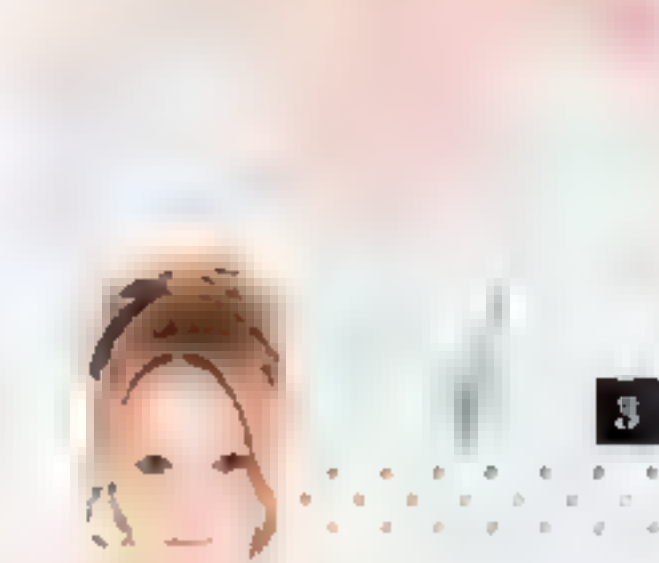
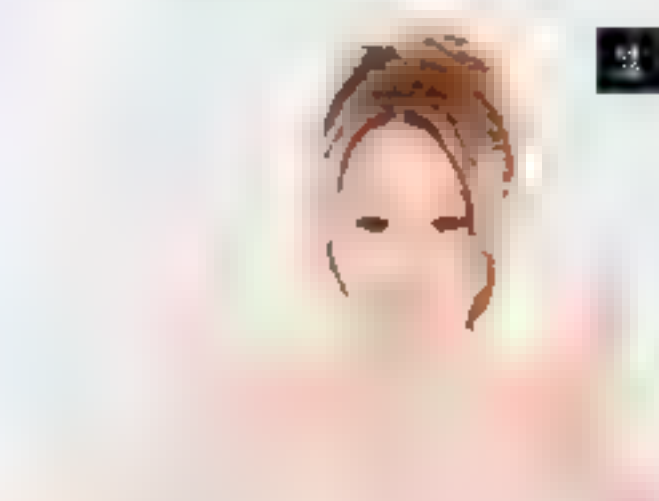
食事制限とサプリメントだけの無
理なダイエットはやっぱり胸がな
くなります。ジムに通っている
今は胸筋を鍛えるエクササイズで
おっぱいのサイズをキープ中です♡

サロン・8carat経営
(32歳/東京都)
パツィチ独身・娘1人・息子2人
若林奈緒さん



現在の上半身。お腹は割れ
てるしくびれもできた！
けどバストも健在です♡

①から腕を下げて手を
胸の前に。このときも
胸がツンと上を向くよ
うに姿勢を正して。



腕は上にまっすぐ伸ば
してね。胸を張るよう
に姿勢良く。猫背にな
らないように注意！

両手を外に広げて。①～③を
とにかく早く繰り返す。胸筋
が鍛えられて垂れない胸に♡

急なダイエットで髪が細く弱くなった… ダイエット中はヘアケアも欠かせない!!

脂肪カットのサブリを飲んだり食事を減らしたりして減量成功
したものの、気づけば髪が弱ってました。髪からも栄養を持
ってかれる年齢なので、それを補うヘアケア用品が欠かせません。



飲食店・エステサロン経営
(31歳/群馬県)
独身・子供なし
二ノ宮百代さん



プラーミアの炭酸クレンジングはアンチ
エイジング対応。ハリのある髪に♡

着圧ソックスを履きすぎて脚が痛い… のがベストでした!!

前は1日中履きっぱ
なしだったりもした
んだけど、圧迫され
すぎて脚が冷えてる
ことに気づいた。1
時間とか時間を決
めて履くようにした
ほうがむくみにく
くなって、翌朝の脚が
スッキリ♡



歯科医療事務育休中
(30歳/東京都)
既婚・息子1人
古橋綾香さん

食事制限だけでは 即不健康になる年齢… 野菜に足りないものを食べ、 身体を温めよう!!

もともと肝臓が悪いから食事制限だけのダ
イエットはその後に来る重い病気が怖い。健康
とされている食材も私にはNGだったりする
から自分に合った食べ物を考えるのが大切。



京都ラブリリー経営
& 祇園のちようちよ
(29歳/京都府)
独身・子供なし
百合華さん



動物性たんぱく質の食べ物も
人より控えている。内臓に負担
がかかると肥満の原因に。

健康に良さそうなイメージが
強い果汁100%ジュースは糖
分が多すぎて私の体質にはNG。

急な体重減少で生理がストップ… 数字にこだわりののはもう危険と 悟った!!

トレーナー・運転手(29歳/千葉県)
既婚・子供なし
渡辺かなえさん



体重にばかりこだわっていた頃、数字が減ればなんでも良
くてほぼ断食。理想の体重には行き届いたものの、顔色は
悪いし生理はこないしで女として美しくなかった。

ジムで鍛えすぎて筋肉質な身体に… 筋肉を適度に休めるのも大切♡



広島県の看護学生
(29歳/広島県) 独身・子供なし
青木りえさん



毎日ランニングしてたらマッチョに。筋
肉のベースがある程度きたらプロテイン
を飲んで肉を成長させてあげつつ運動は休
めた方が女性らしいカラダになるみたい。



真夏でもカイロで冷え防止。
お腹や腰を温めて。太
りもケアは念入りに！

冷え症だし代
謝が悪いから
夏でもヒート
テックのキャ
ミが必需品。



短期集中連載

vol.1

莉菜が
カラダを張って
体験しました!!

■ 短期間で確実に結果を求めるなら!! ■

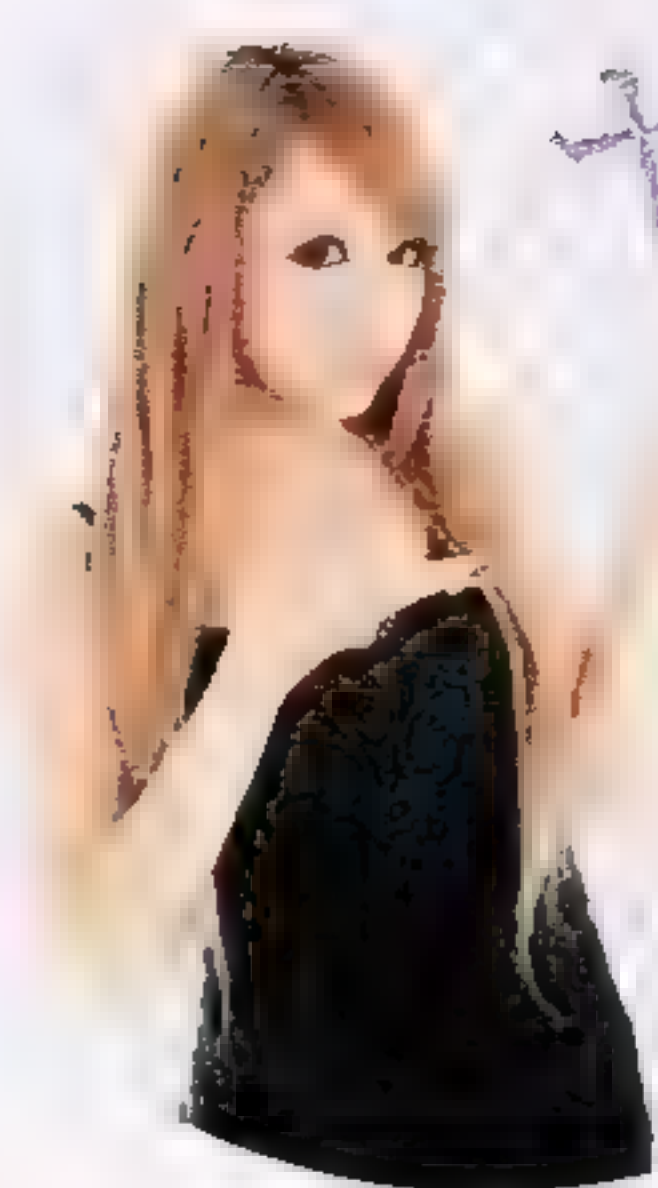
理想のボディーラインを作る

Di-Lipo♥

「どんなダイエット法を試してもヤセない…」と悩む人へ朗報!!
頑固なセルライトもサイズダウンしにくいパーツも今話題のHIFU 痩身“Di-Lipo”なら思いのままの姿に変えられちゃうよ♡



専属モデル(31歳/東京都)
独身・子供なし
桜井莉菜



30歳を過ぎてから
ヤセにくくなったと悩む莉菜…

20代のころとは肉のつき方が明らかに変わった!
しかも1回肉がつくと取れにくくて
今までのダイエット方法じゃ
解決できなくなったんだよね。

というわけでDi-Lipoにチャレンジしてもらったよ!

脂肪細胞を溶かして、体外に排出させる。
それがDi-Lipo——

Di-Lipoの仕組み

1 リバウンド
しにくく、
効果が出やすい

Di-Lipoのメリットは脂肪層ごとボリュームを減らせるからリバウンドしにくく、短期間で効果が発揮されること。しかも気になる部分にだけ使えるから、胸は残したままお腹は細く、という贅沢なオーダーも可能♡

2 照射後、
4~12週間で…

分解された脂肪細胞がすべて体外に排出される頃。皮下脂肪が減少するだけではなく、引き締まった肌に。もっと欲張ってヤセたい部分は、期間をあけて施術ができるよ! さらに効果を実感できるからリピ確定♡

3 溶けた脂肪は
老廃物として
どんどん体外へ

カラダの老廃物をせっせと吸収するマクロファージという細胞に消化され、自然な流れで体外に排出されていきます。ダイレクトに脂肪を減らせるからツライ食事制限は必要なしでストレスフリー♡

4 超音波で脂肪に
熱を与え、
溶かします

Di-Lipoは超音波を使った痩身マシン。皮膚から1.3cmの深さにある脂肪組織を56℃以上に加熱し、熱によって脂肪を分解していきます。余分な脂肪をピンポイントでじゅわじゅわ〜っと撃退しちゃう♡

実際に施術を受けてみました!!

施術を受けた感想

固かった肉がめっちゃやわらかくなったの! 施術後すぐに、もものつけ根が-3.1cmもサイズダウン! 次回が楽しみ♡

次号での変化にも
乞うご期待♡



機器を後ろももに当てていくよ

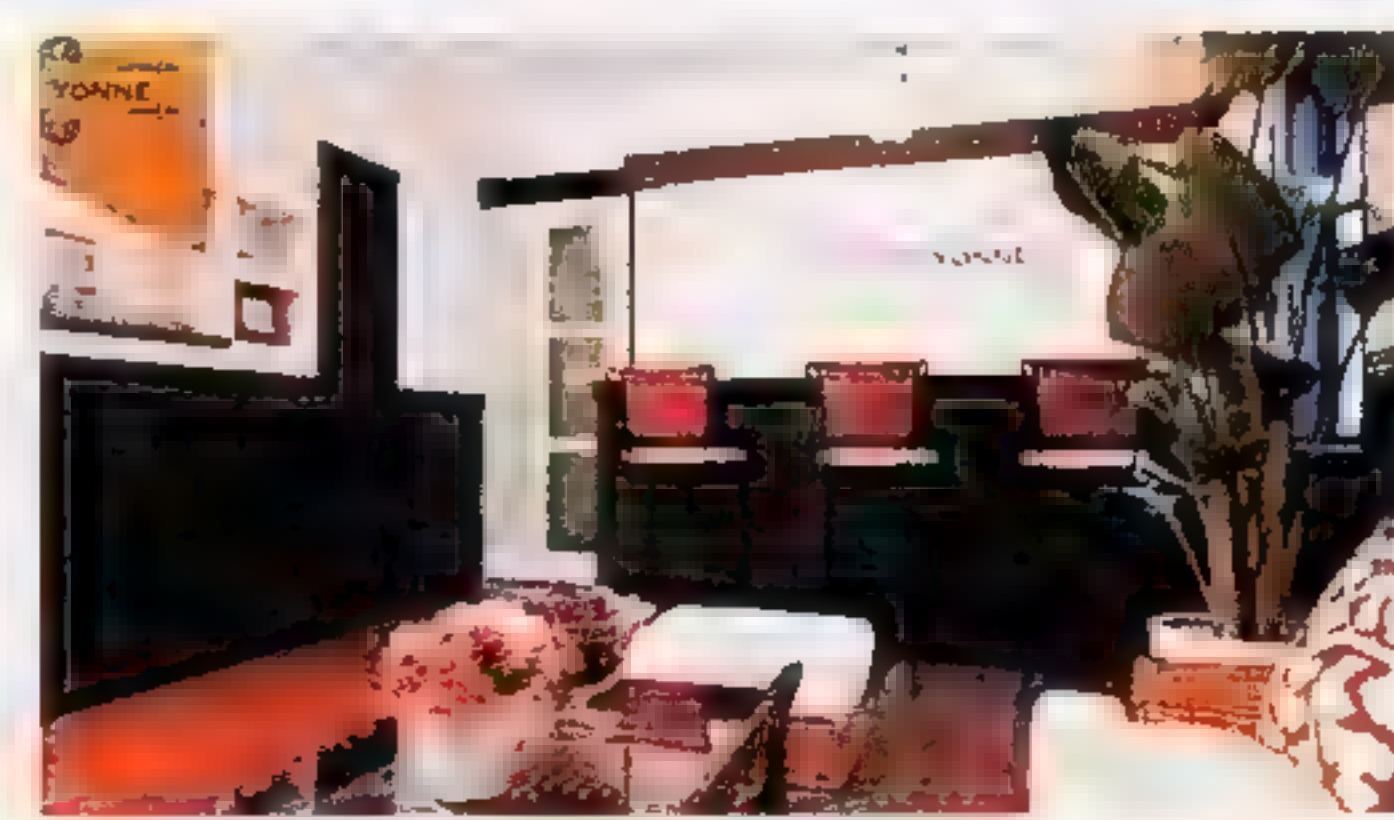
今回はももの後ろ側だけを照射。皮膚の奥が熱されていくからカラダがぼかぼかしてくるよ。中には熱いと感じる人も!



ヤセたい箇所のサイズを採寸

まずは現状のカラダを知ることから! 今回は太ももの施術をするから膝上〜もものつけ根の太さをメジャーで計るよ!

今回施術をしたのはこのサロン



メゾンドヨヌ

<http://maisondeyonne.jp/>

☎03-6427-9773
東京都港区南青山5-4-44 南青山シティハウス204

PRICE LIST

M パーツ (例: 二の腕、わき腹、腰)

初回 ¥9,800 (税抜)

L パーツ (例: 腹部全体、太もも内側)

初回 ¥12,500 (税抜)

LL パーツ (各パーツを念入りに!)

初回 ¥15,500 (税抜)



最後は手技で血流を良くします

溶かした脂肪細胞が体外に流れやすくなるように、機器を当てたあとはオイルマッサージをして代謝を上げるよ!



準備をしたらジェルを塗ります

着替えてベッドに横になったら、機器の滑りを良くするためのジェルを施術箇所に塗ってDi-Lipoを照射する準備をします。

莉菜が
行ってきたよ!!



どんなダイエットでも
落ちなかった
頑固なお肉とサヨナラ!!

Di-Lipoを受けられる
サロンを紹介

[東京・奥沢]

グランナチュール



<http://www.g-nature.jp>
☎ 03-3748-8877
東京都世田谷区奥沢 4-25-3

[東京・自由が丘]

TILA



<http://tila-esthe.com>
☎ 03-5726-9961
東京都目黒区自由が丘 2-9-4
吉田ビル 306

[東京・麻布十番]

R・STYLE・BEAUTY



<http://r-style-beauty.com>
☎ 03-5442-3477
東京都港区麻布十番 2-14-5

♥その他にも全国に多数! ♥

Di-Lipo取扱店、Di-Lipoについての問い合わせ先

☎0120-442-334
WEB ▶ <http://www.k-mds.jp>



次号はさらに進化して戻ってきます♡

早川沙世、 修行中!!!

ただいま

ここまで読んでお気づきの方もいるかもしれませんが、今回沙世は撮影をお休みしてるんです。いったいいまは何をしてるの…!? ということで、`人間活動、`という名の修行に邁進している沙世の近況をちらっとお届けします♡

PHOTO_Jun Yamamoto (AQUA PHOTOGRAPHIC...) HAIR_Akihiro Hayashida(CLOVER) MODEL_Sayo Hayakawa



今回限定で撮影はお休み!!
スローライフ実践中♡

今回の撮影はちよっとお休みをもらってる沙世です♡ いきなりだから驚かせてしまった人がいたらごめんなさい♡

21歳で東京に上京してきてちょうど10年、仕事にプライベートに、この間ずっと走りっぱなし。ちよっと息切れを感じて、小休止したいなと思ってた矢先にいろんな状況が重なって…。このタイミングしかないんじゃないかと思って、編集部へ「お休みさせてほしい」ってお願いしたの。

南の島に行つてのんびり過ごしたり、ヨーロッパに行つていろんな物のデザイン見たりシヨッピングしたり、お兄ちゃんに子どもが生まれたから一緒に遊んだり。ビジネス書とかの本をいっぱい読んだり、自炊を頑張ってみたりもしてる。

これまでずっと結果を出さなきゃって自分を絞り出してきた分、いまはいろいろ吸収することに時間を割いてる感じがな♡

国内と海外を行ったり来たりもしてるから、はたから見るとあんまりのんびりしてるように見えないかもしれないんだけどね♡

そうそう、5月には 31歳になって、地元の親友に誕生日を祝ってもらったよ♡ 20代もあつという間だったけど、30代はもっと早そうでアせる…♡

いまの夢は家具ブランドを
プロデュースすること!!

とはいえ、次に向けた動きはいろいろ考えてるんだ★

まずは福岡に新しいバーをオープンしようという準備中♡

あと長年温めてたアイディアが実は

あつて、どんどん具体的に考えられるようになってきたの! それは、いつか寝具や家具をトータルで揃えられるブランドをプロデュースしたいってこと♡

沙世のお父さんが家具を作る仕事をしてた影響もあつて、昔っからインテリアには結構こだわってた♡

いま家にあるテーブルとか棚も、わざわざヨーロッパから取り寄せたりもしてて。

そうやって家具とリネン系をコーディネートしたら、今度はそれに合う観葉植物もほしくなるよね、全部ネットでまとめて注文できたら便利だね、とか。想像はふくらむばかり♡

次号はパワーアップして
復活するからお楽しみに♡

中洲で夜の世界に入つて、東京でレィスクイーンも経験して、六本木で夜を頑張つてるときにアゲハに出会って、歌舞伎町で自分の店を持つて…。福岡で美容師見習いをしてたときからすると、まさかこんなことになってるとは思わなかったよね。

でもその時々でやりたい! って思うことをやってきたからいまの自分があるし、出会えた人たちがいるなって最近しみじみ実感してる♡ だからこれからも、自分を貫こうって思うんだよね♡

今回の小休止は、そうやって自分の足を確認するために必要な時間だったのかな…?

復活号にあんまり参加できなかったのはとっても残念なんだけど、次号では充電してパワーアップした沙世をお見せできると思います!!

楽しみに待ってもらえたら嬉しいな♡

らびゅっ♡♡

がむしやらに働いてきた20代。
いまはちよつとペースダウンして
スローライフ満喫中♡



キレイな景色、おいしいごはん…ココロに余裕
があると、同じものでも違って感じる♡ 〰️神
様がくれた休暇。なんだろうなあ(笑)。

それは、新時代の黒。

白いマスクだと病気っぽく見えるけど…

黒マスクならファッションに合わせて“盛れる!”と

黒マスクを着用する人が増えています。

この黒マスクは、よりおしゃれに可愛く、着け心地も抜群!

お洗濯でくり返し着用でき、お財布にも環境にもやさしい—

まさに、新時代の黒マスクです。

Variation

選べる design



こまめな
洗濯OK

レースで
大人気カワイイ

UVカットも
UV97% CUT

Black

レースとリボンで彩った
マカロンカラーの可愛いマスク。



macaron

6colors



conceal

ただの不織布マスクを
レースの魔法で可愛く
覆い隠すマスクカバー

7colors

かわいくて、実用的。——
——進化系マスク!

I  Mask

me eston ミ・エстон

ご注文は 24 時間受け付けております。
店舗へのお問い合わせは下記時間内にお願いいたします。
営業時間 9:00~17:00 (土日祝日を除く)

こちらの商品は、愛知・岐阜・三重の
総合ディスカウントストア

ドン・キホーテ でも好評発売中!!

※一部の商品取り扱いのない店舗もございます。

楽天 Webstore <http://www.rakuten.co.jp/est-926/>

ヤフー Webstore <http://store.shopping.yahoo.co.jp/me-eston/>

今すぐ検索

ミ エстон 検索



Est Co., Ltd.

実用新案登録 第 3186722 号

デカ目

施術ランキング

高須式クイック埋没法

目を開いても
目は目立たないよ!

高須式クイック埋没法は、特殊な技術と特許取得の極細専用手術糸で、一般的に行われている埋没法より取れにくくなっています。

※特許:第3628597号

二重



【両目】¥90,000

自分史上
最強の目デカラ!

ミニ切開法

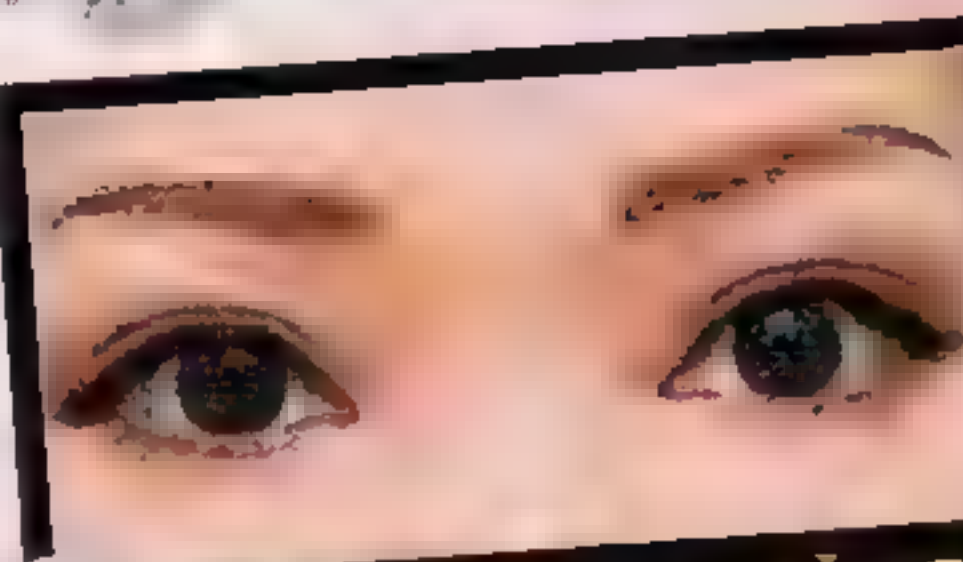
埋没法で元に戻ってしまった方に、わずかな切開で元に戻らない二重を。デカ目メイクが映える幅広い二重ラインもおまかせ!



【両目】¥250,000

目頭切開

目頭の皮膚を切って目の横幅を広げる手術。ひと回り大きな切れ長の目になると同時に、黒目が強調されて目デカラもUPします。



【両目】¥250,000

なみだ袋形成

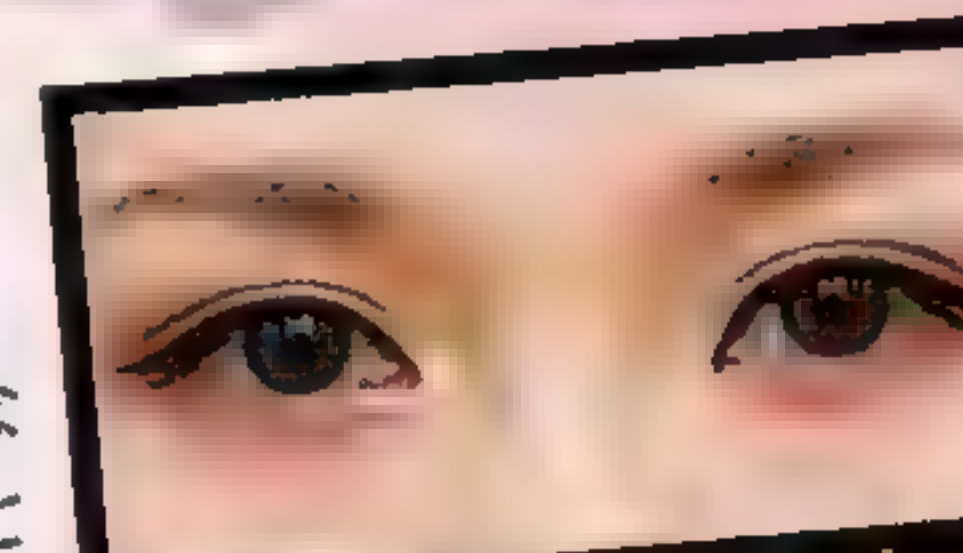
女優やアイドルに多いなみだ袋。この愛くるしい笑顔の重要なポイントと言われるなみだ袋を注射で作る手術も人気上昇中です。



【両目】¥100,000

眼瞼下垂

細い目や眠たそうな目を、パッチリとした大きな目にしたい方や、まぶたの開きを大きくして、眉と目の距離を近づけパッチリした目もとに。



【両目】¥700,000

隆鼻術

主観式
¥50,000

隆鼻術

プロテーゼ埋入
¥350,000

鼻根へのヒアルロン酸注射で、顔のバランスが整った美人顔を目ざします。

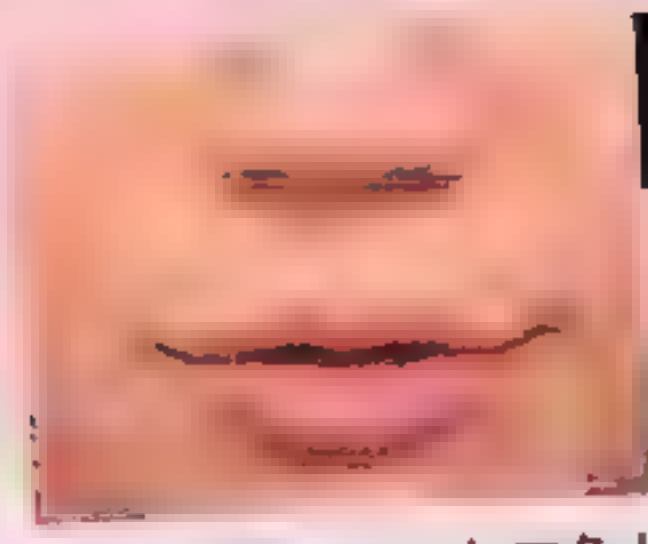


一人ひとりに合わせた形のプロテーゼを鼻の穴の内側から挿入する手術。鼻全体を形よく高くしたい場合に。

アヒル口

¥100,000

人気の「アヒル口」。口角が上がりやや突出したような口先をヒアルロン酸注射で作ることが可能です。



PROFILE

名古屋院 院長

高須 幹弥

医学博士。麻酔科標榜医。日本形成外科学会認定形成外科専門医。生涯にわたる主治医となれるよう患者様と医師の信頼関係を重んじ、アフターケアの充実に努めている。

“高須”という本名をクリニック名にしたのは、責任感の証です。

院長

高須 克弥

医学博士。昭和大学医学部美容外科学客員教授。日本形成外科学会認定形成外科専門医。最新の治療はまず自分の顔や身体で効果と安全性を検証するのがポリシー。

大阪院 院長

高須 敬子

医師。日本形成外科学会会員。日本美容外科学会会員。同じ女性の視点に立ち、ライフスタイル、ご予算など、患者様のご都合に合わせた治療プランの提案に努めている。

その他メニューや料金は、ホームページまたは下記フリーダイヤルまでどうぞお気軽にお問い合わせください。

※本誌は、すべて掲載料の価格です。一紙の掲載料は、掲載料が異なる場合があります。掲載料は、掲載料が異なる場合があります。掲載料は、掲載料が異なる場合があります。

Yes! 高須クリニック

東京・横浜・名古屋・大阪 年中無休 予約制 ローン・クレジットOK

0120-5587-15

0120-4180-86

http://www.takasu.co.jp

東京
東京都港区赤坂
2-14-27
国際新赤坂ビル
東館12F
03-3587-2061

横浜
JR横浜駅
徒歩1分
横浜ファーストビル10F
045-322-1187

名古屋
JR名古屋駅
徒歩1分
ミッドランドスクエア8F
052-564-1187

大阪
JR大阪駅
徒歩1分
グランドフロント大阪
タワーA12F(南館)
06-6372-5587

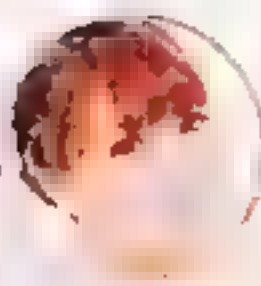
大阪
JR大阪駅
徒歩1分
グランドフロント大阪
タワーA12F(南館)
06-6372-5518

大阪
JR大阪駅
徒歩1分
グランドフロント大阪
タワーA12F(南館)
06-6372-5518



※QRコードを読み取って資料請求やカウンセリング予約が可能です。

方程式3



専属モデル (30歳/滋賀県)
既婚・息子1人・娘2人
けいこ

柔軟剤は脱水の時間を短くする♡

子どもがいるので柔軟剤は少なめ♡ 脱水時間を短くすると香りの持ちがよくなります♡

方程式5



サロン・ド・8Carat経営 (32歳/東京都)
バツイチ独身・娘1人・息子2人
若林奈緒さん

相性のよい香水を混ぜてオリジナルに♡

シャネルのエゴイスト・ディオールオム・ディオールのハイヤーエナジーはどれをMIXしてもGOOD♡ 手首と首元にフンブッシュ♡

方程式2

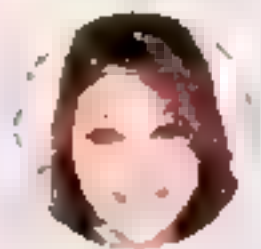


銀座某店勤務 (26歳/東京都)
バツイチ独身・子供なし
神咲愛理奈さん

外用と家で使う♡

外出時はジルの香水でしっかり香りつけて、家ではフェルナンダのボディミストでサラッと香るくらいがちょうどいい♡

方程式1



名古屋まつ毛専門店グランディアズ代表 (32歳/愛知県)
独身・子供なし
伊吹奈々さん

ボディ化粧品はお風呂後の保湿用♡

フェラガモのインカントボディローションはホワイトムスクの香りとサラッとしたつけ心地でリラクゼーションタイムに最適♡

方程式4



歯科医療事務育休中 (30歳/東京都)
既婚・息子1人
古橋綾香さん

ママは香水よりクリーム派♡

子どもにきつすぎるから香水はSTOP! ジョンソンのドリーミースキンはカモミールの香りで癒されるし、マッサージや保湿もできて良いことだらけだよ♡

方程式6



ライター&TOKYO NADESHIKOブロガー (34歳/東京都)
既婚・子供なし
水野祐香さん

アトマイザーに入れて持ち歩く♡

一日香りが続かないから小分けに♡ つけたす時はトップノートの香りが強いから下半身にシュッ♡

方程式8



ヨガインストラクター (28歳/東京都)
独身・子供なし
真優川 咲さん

洋服についたらファブリーズで落とす♡

除菌・消臭効果もある無香料のファブリーズで洋服についた香りをリセット♡ シミになりそうだったらクリーニングへ!

方程式7



主婦&TOKYO NADESHIKOブロガー (34歳/東京都)
既婚・子供なし
MERIさん

酔わないようにおへそから下につける♡

香りがプンプンすぎる女は公害レベル♡ ほどよい香り具合を保つためにおへそより下につけるのが◎!

方程式9



プリュミィ代表 (30歳/愛知県)
独身・子供なし
鈴木きおみさん

香水の前に保湿をする♡

無香料のボディクリームでしっかり保湿してから香水をかけると、肌によくなじんで香りが長持ちするんだ♡

方程式10



京都ラブリリー経営&祇園のちょうちょ (27歳/京都府)
独身・子供なし
百合華さん

部屋にも香水をふりまく♡

いつも好きな香水の香りに包まれていたいから、部屋にもふりまいて家の香りにしちゃおう♡

方程式12



夜のお仕事お休み中 (34歳/東京都)
独身・子供なし
LALAさん

下着は香り袋と一緒にしまおう♡

ほんのりと香りがつくサボンのサシェ (香り袋) をクローゼットの引き出しに♡ ほんのり香りが残って女子力UP♡

方程式11



株式会社BATIS勤務 (25歳/広島県)
独身・子供なし
矢野ウウキさん

クリームで肌に匂いを閉じ込める♡

ハンドクリームやボディクリームに香水を混ぜてから塗る♡ つけすぎ防止になるし、その方がふわっといい香りになる♡

専属モデル (29歳/東京都)
独身・子供なし
杉山佳那恵

でいたいから!!

「香りは自分のスタイルを完成するための雄弁なコスチューム。」女性の憧れココ・シャネルが残した名言のように、香りとは嗅覚と記憶を刺激するオシャレ♡ みんなが自分らしい素敵な香りを身にまとうためにしているコトをコツソリ教えちゃいます♡

PHOTO_Satoshi Ohmura, Kosuke Nakashima (PEACE MONKEY) [KEIKO] HAIR_Chiharu Koya TEXT_Yu-ka Mizuno

方程式55♡

香りを使いこなすテクニック20♡

香水、柔軟剤、ヘアスプレー、ボディクリーム。いい香りアイテムで自分も周りの人もキュンキュンできる♡ とっておきのテクを集めました♡

1 好きな香りテク♡

1 フローラル系♡

女らしくて甘いフローラル系が大人気♡ 代表的なのはランパン エクラ・ドウ・アルページュ♡



2 シャボン系♡

自然な香りのシャボン系は老若男女問わず人気が高い♡。シャボン系のプチサンボンは王道です♡



3 シトラス系♡

柑橘系のシトラスはユニセックスな香りが魅力的♡ 中でもエルメスのナイルの庭は代表選手♡



方程式13 美容会社代表取締役
(29歳/東京都)
独身・子供なし
山田るり子さん

つけすぎたら
ウェットティッシュ
でオフ♡

つけすぎた香水は周りの迷惑になってしまうので、手首など肌につけすぎてしまったらふき取ります!

方程式14 夜のお仕事お休み中
(34歳/東京都)
独身・子供なし
LALAさん

タバコには洋服用
ミストを使う

まわりつくタバコ臭にはザ・ランド
レスのファブリックフレッシュのミスト
をかけて服の匂いをリセット♡

方程式15 RUNWAY channelブロガー
(28歳/千葉県)
バツイチ独身・息子2人
鈴木愛美さん

持ち物につけてバッグから香らせる♡

ハンカチや手帳にシュッと香水をかけておくと、バッグから取り出すたびにイイ香りがして気分がアがる♡

方程式16 ヨガインストラクター (33歳/東京都)
独身・子供なし
本田和恵さん

スカートの中に香水をつける♡

露出した肌へダイレクトにつけると香りに酔うから、スカートの中にひと吹きがベスト♡

方程式17 歯科医療事務育休中 (30歳/東京都)
既婚・息子1人
古橋綾香さん

子どもが舐めるから露出部分にはつけない♡

5カ月のベビーがいるので香水は心配♡ 服の下に隠れる部分に香るボディクリームを♡

方程式20 レーサー (27歳/東京都)
独身・子供なし
神子島みかさん

寝る前は湿度によって
アイテムを使い分ける♡

乾燥する時期はボディバター、湿気が多い時期はサラリとしたボディ
クリームで使い分けると翌朝の肌がしっとりモチ肌になるよ♡

専属モデル (31歳/東京都)
独身・子供なし
桜井莉菜



香りの魔法でもっと
かわいくなりたいの♡

方程式19 美容通販会社代表&木村歯科クリ
ニック副院長 (32歳/東京都)
独身・子供なし
木村美和子先生

石けんも含めて
ライン使いする

ボディクリームやヘアスプレー、可能ならMOR
みたいに石けんもライン使いして香りを統一♡

方程式18 歯科医療事務育休中
(30歳/東京都)
既婚・息子1人
古橋綾香さん

赤ちゃん用アイテム
を家族で使う♡

柔軟剤の香りも気になるから、赤ちゃん用の洗
濯洗剤で家族全員分を洗うようになったよ♡

すれ違い様に振り返られるイイ女

私と香りの最愛

ボディオイル×育児♡

刺激の強い香りは子育てママにはNG♡ 子どもも使えるくらいお肌に優しいものを使うのが理想的♡

ボディオイルに使うのもオイルが
マイルに変えました♡

ベビーラリーニ ベビーオイルはパラベンフリーで低刺激だからGOOD♡ コットンフラーの香りが優しくて大好き♡



ボディミスト×ビジネス♡

集中はフワッと香るボディミストの出番♡ 相手を不快にさせないことが重要項目です！

木村美和子先生

長時間労働も癒される
ローズの香りにキュン♡

ヴィクトリアシークレットのフォーエバーピンクはローズ×洋ナシのスイートな香り♡ 患者さんと距離が近い治療中でもOK！



Chapter 2 TPOで使い分けてこそイイ女♡ タイプ×場面で 香りコレクション♡

女の人生は十人十色♡ いい香りのフレグランスをTPOで使い分けしながら、「私」という人生をチョイスして歩き続けていくのです♡

神子島みかさん



シャネルのココマドモアゼルは女の子が大好きなローズ×バニラの香り♡ 印象的な香りで彼の記憶に残る魔法をかけて♡

香水×デート♡

ドキッ♡とするような素敵な香りを身に纏えば、しぐさや表情だって一気にイイ女になれるでしょ♡

好きなものに囲まれて
恋の心拍数を上げる♡

広島の看護学生（29歳）広島県
独身♡子供なし
青木りえさん



ボトルもかわいいジルスチュアートのリラックスボディクリームはホワイトフローラルがTHE女の子って匂いでたまらなく好き♡

ボディクリーム×お家デート♡

至近距離でほのかに香るボディクリームは、リラックスムードのお家デートにピッタリなフレグランス♡

香りとBodyの素敵な関係性♡

香りアイテムのつけ方によって印象もまったく変わるって知ってますか？ どの部位に香りつけするかで印象を強くしたり、控えめにしたり…香りってすごく奥深いんです♡

耳の後ろ&首♡

強めに香りを印象づけたいのなら、体温の高い耳の後ろや、太い血管が通っている首がオススメだよ♡ 鼻に近い場所なのでつけすぎると酔ってしまうこともあるから少量がベスト♡ 「香りフェチだから耳の後ろと手首には必ず香水をつける♡」(咲)

ヘア♡

アルコールにかぶれてしまう敏感肌の人でもつけやすく、そばにいる人にも香りのアピールしやすい場所が髪♡ かき上げたり風に揺れるたびに香りをふんわり放出してくれる♡ 「毛先にもつけると髪が揺れるたびにイイ香りがするよ♡」(佳那恵)

手首♡

手首の内側はよく動かす部位なので香りが立ちやすい♡。自分自身に香りを感ずることが多いので、好きな香りを嗅いでリラックス効果も期待できるのが嬉しいよね♡ 「手首→首についたらそのまま髪をなでて全身を同じ香りにするよ♡」(Angel)

鎖骨&胸♡

心臓の脈で香りが立ちやすいのが鎖骨&胸。鼻からの距離が近いので、至近距離で香りを楽しみたい人にピッタリ♡。酔いやすいのでつけすぎ注意！ 「ここぞ！という勝負の日は胸の谷間に香水をワンプッシュすると香り残りやすい♡」(奈々)

腰♡

ウエスト横や背中あたりにつけることでほのかに香りづけできるよ♡。食事やビジネスといった強い香りが好まれない場所やシーンの時に効果的なんです！ 「年配の方のお食事やレースの時は、ほどよい香りがしてちょうどいい♡」(みか)

お腹♡

洋服を着る前につけておきたい場所がお腹♡。お泊りデートや旅行etc…服を脱ぐシーンで発揮する特別な香りの魔法だよ♡ 「服を着る前にボディクリームを塗っておいて、着替えが終わってから同じ香りの香水をつければ完璧♡」(美和子)

膝裏♡

静脈が流れている場所なので香りがしっかり立つけど、きつくならなくて上品に♡。すれ違う時にほのかに香る程度だから強い香水に適してるよ♡ 「膝裏と足首につけると香りが優しくて好き♡。お食事会などはこのつけ方！」(きおみ)

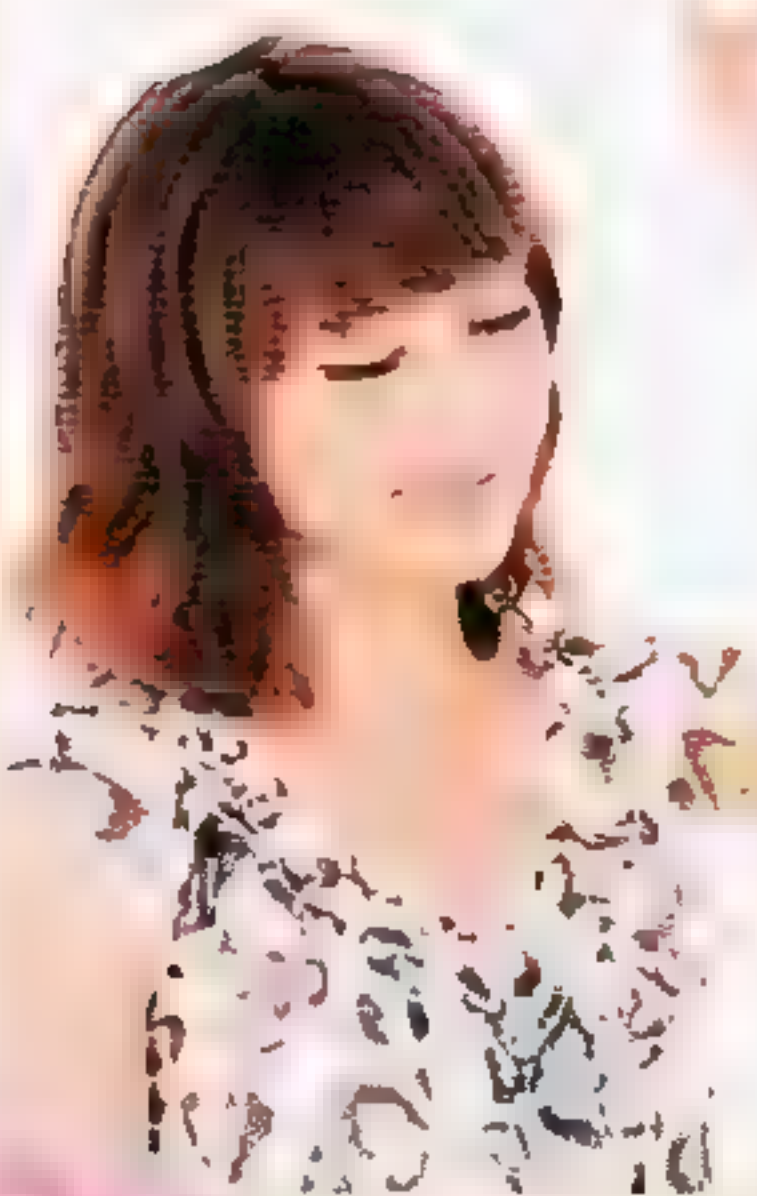
内もも♡

隠れた内ももに香水をつけると、下から上に香るから品のある控えめな香りを演出できちゃう♡。内ももは肌が弱い部位なので敏感肌の方はまずパッチテストをオススメ！ 「内ももに香水をつけると歩くたびにふんわり香って気分がイイ！」(愛美)

足首♡

鼻から1番遠い足首につけることで微量の香りに調節できるのがポイント。歩く時にフワッと香るくらいなので、外出先でつけ直す時にも◎！ 「暑い時期は汗と匂いが混ざって変になりやすい♡。だから1番遠い足首につけてほんのり香らせる♡」(奈々)

こんな方法もあるよ♡



上にむかってシュッ♪
その下をくぐり抜ける

しっかり香りを残しつつ、微調整したいお姉さんに多かったのがこの香りづけ！ 上半身にふわっと優しく香りが残るからお出かけ30分前につけるって意見が多かったよ♡

専属モデル(30歳/滋賀県)
既婚・息子1人・娘2人
けいこ

さりげなくイイ匂いがするだけで、ワンランク上の女になる♡

We ♥ Boldly.

「Boldly」はメイクやファッションを楽しむように、香りも気軽に楽しんでほしいという思いから誕生したボディケアブランド♡ 豊富なラインナップの中から好きな香りを見つけてね♪

PHOTO_Youki Oneyama (JOPS) HAIR&MAKE_Satoko Nishida (infinite)



ミッドル
ミッドル
ミッドル

Sweet savon

果実のようなさっぱりとした石けんの香り♪ 洋梨とグリーンアップルをトップにし、ミドルはローズ、ジャスミン、ミューゲを使って上品な雰囲気仕上げた万人受けする1本★



Floral savon (フローラルイサボン)

みずみずしく爽やかな香り♪ フルーティーアップルとソーフィーグリーンをトップ、フローラル、ジャスミン、ローズをミドル、ムスクをラストに使用し、だんだん大人っぽい香りに♡



White floral (ホワイトフローラル)

ほんのりと甘い爽やかな香り♪。トップにアップルを持ってきてミドルには高級感のあるローズとミューゲを使ってる★ ラストのムスクとアンバーが柔らかな甘さを演出してくれるよ♡



甘さも優雅さも独り占めで男の独占欲を刺激する香り♡

Luxury Resort

南国リゾートの爽やかなフレグランス♡ リーフグリーン、アップル、ピーチとトップは甘め♪ ミドルのローズ、ジャスミン、シクラメンで優雅さを演出して高級感のある香りに♡

Cute Change (キ)

柑橘のさっぱりしたフレグランス♪。トップはライム、レモングラス、オレンジでフレッシュな印象にし、ミドル・ラストともにレモングラス、ローズ、ミューゲで華やかさをプラス♡



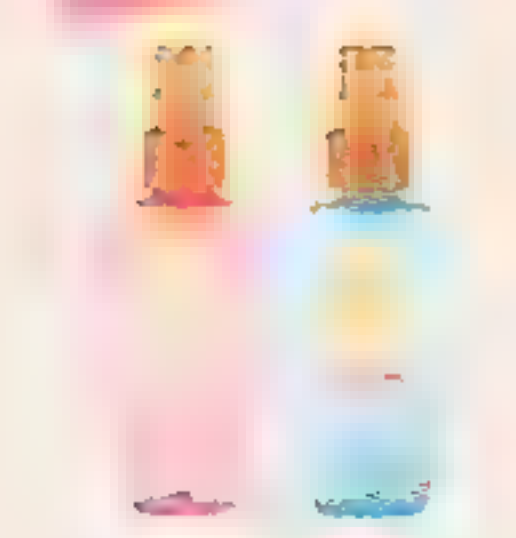
持ち運びやすい
サイズだよ♡

レストラン&パールのプロデューサー
(30歳/東京都)
芹澤明日香さん

甘すぎなく
フレッシュな
ユウキ♡
どい

NEW
数量限定

ボディケアアイテムはこちら



Premium Body & Hair Mist

フレグランスミストでは少し物足りなくて香水は強すぎる人へ、新感覚・新発想のオーデコロンだよ♡

65ml ¥1,350



ボディ&ヘアミストの限定版♪ 香り成分も増量して、気になる汗のニオイもしっかりカバーしてくれるよ♡

120ml ¥950



Body & Hair Mist

天然保湿成分とUVケア成分を配合し、ノンシリコン・無着色だから髪にも身体にもたっぷり使えちゃう★

120ml ¥950

※表示価格はすべて税抜きです。

0~12歳の子どもを持つお姉さん世代のママ14人が
いまの子育て事情とライフスタイルをお披露目★

姉mamaたちの現在地

2014・初秋

産むまでは「私に育てられるかな?」って不安だらけ。でも産んだら不安が希望になって、毎日が輝きだした——◇。悩みながらも前向きに進む、母と子のいまをお届けします♡

PHOTO Keita Totori, Yoshinobu Bito[AYAKA, AIMI]
Natsumi Takemura[ROCO STYLE] [CHINO, NAMI]
HAIR&MAKE Anri Mitsuishi, Emiko Matsumae[KEIKO]
Ai Ichioka[PEACE MONKEY][MIE]
EDIT&TEXT Hiraneke-A

我が子の出会いといまをレポート!

姉mama 出産白書♡

Q. 産む時の年齢は?

A. 平均25.2歳

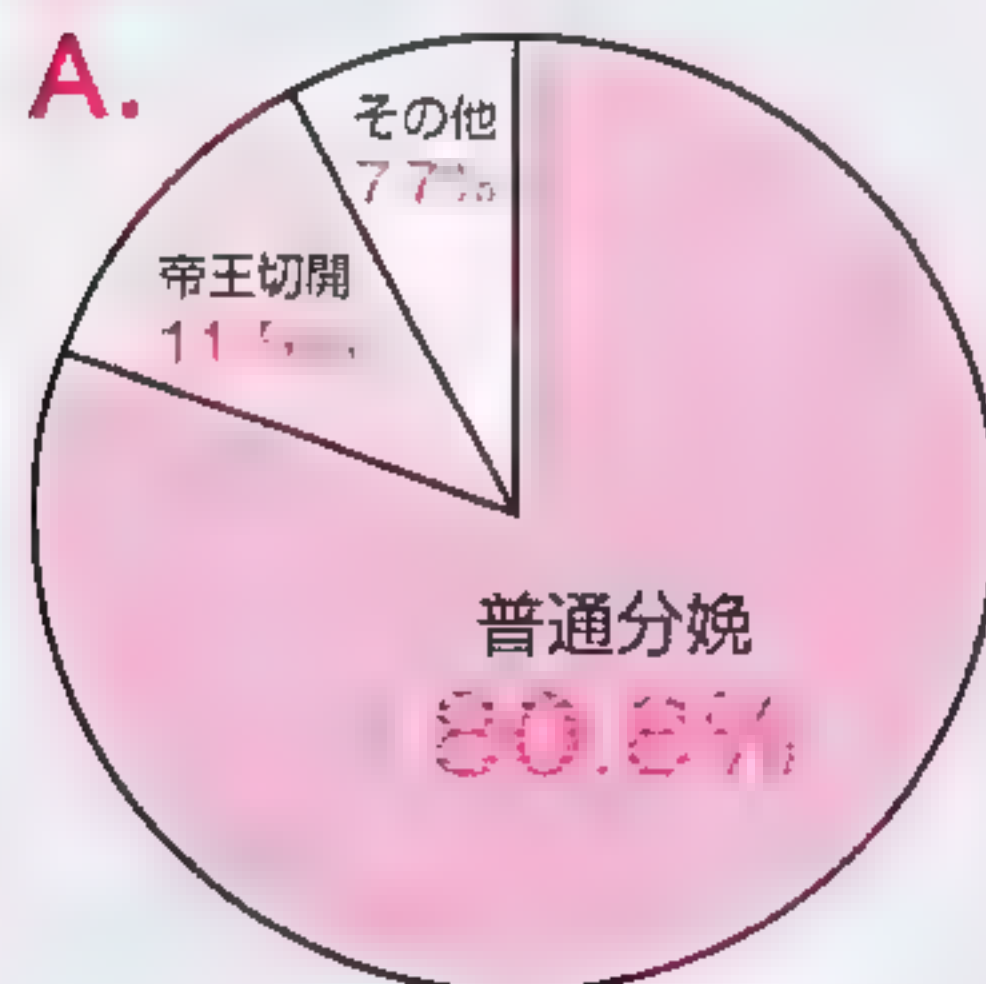
「平均25.2歳」は、産むママの年代が20代前半から後半にかけて、姉ageha世代のママが多いことによる。

Q. 出産費用は?

A. 約9.5万円くらい

地域や病院のランク、出産方法などで前後。国からの「出産育児一時金」(42万円)をもらって少額に抑えた人も。

Q. 分娩方法は?



“その他”は事前に決めた出産日に陣痛を促す「計画分娩」や「予定帝王切開」など。「痛そう」とビビっていても無痛分娩を選んだ人は0★

Q. 分娩にかかった時間

A. 平均4.2時間

最短は30分で最長はなんと18時間! 「1人目のときは死ぬほど辛かったけど、2人目以降は速攻でツルン!」という傾向が強め★

Q. 子供と一緒に過ごす時間は
1日どのくらい?

A. 平均8.9時間

成長とともに減少するもの。だからこそ忙しくても食事を一緒に摂るなどして、会話の時間を捻出してるみたい。

赤ちゃん(5カ月)

この2人に出会えたこと!! (美恵)
守るものがあることで強くなった (和歌子)
1日中賑やかだし毎日が充実 (真菜)

本当の意味で大人になった (綾香)
物事の見方が変わった (愛美)
ガマン強くなった! (奈緒)

「自分の気持ちや責任に目覚めた」という声。毎日、忍耐に耐えて子育てを続けるママたちの声。

子育ても家事も
自分磨きも
ゆずれない♡

改めまして！ いまの私と最愛の子どもたちを紹介します♡

姉mama プロフィール帳

育児や家事、仕事に追われながらも、女として輝く姉mamaたちが親子で自己紹介★ 1日の時間の使い方や育児のこだわり、“母”&“女”の場面別コーデで2つの顔を表現♡

1日のスケジュール

- 6:00 起床・洗濯
- 7:00 子どもを起こし朝食
- 9:00 保育園へ送る
- 10:00 掃除・買い物
- 12:00 昼食・娘とお昼寝
- 14:00 夕食の用意・ブログ
- 16:00 保育園へお迎え
- 18:00 夕飯・お風呂
- 22:00 就寝

2人が保育園に通い始めたので日中は麗と2人きり♡ 戦争のような夕方に備えてお昼寝で体力を温存したり、夕飯の準備を済ませちゃってます★

育児のこだわり

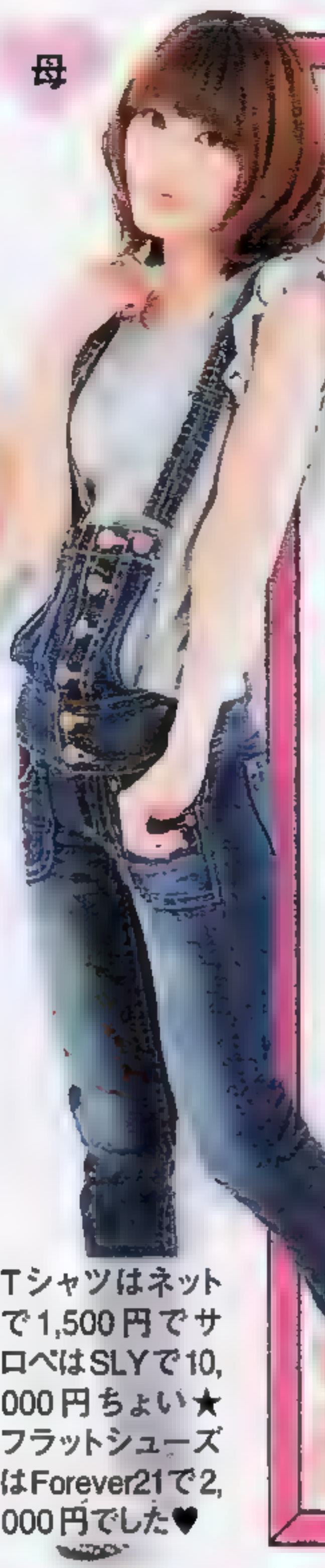


外遊びが好きなので、毎日お外で遊ばせてます。家も散らからないしリフレッシュにもなるので一石二鳥♪

花柄とおしゃれなものを愛する心はいくつになっても捨てられない

花柄のセットアップはリバーブラウン♡ コクーンっぽいスカートの形がお上品で気に入ってます。靴はエスぺで7,000円♪

母



Tシャツはネットで1,500円でサロベはSLYで10,000円ちょい★フラットシューズはForever21で2,000円でした♡

走れるし汚れも目立たない!!公園ではワイルドなんです♡

3児のママ

KEIKO 代表

けいこ

専属モデル(30歳/滋賀県) 既婚・息子1人・娘2人



麗ちゃん(5カ月)

「こどもやさん」のママさん♡

1日のスケジュール

- 起床・朝食
- 掃除・洗濯
- メイク・支度
- 出勤・仕事
- 夕食の準備
- 娘との時間♡
- 自分の時間
- 就寝

バタバタすると失敗するから常に時間のゆとりをもって行動してる。帰宅後だとできなような食事の準備や家事は、前日の朝にやっておくのがコツ★

育児のこだわり



毎日の食事に旬の野菜をたっぷり使うこと♡ 栄養を摂りながら、食材で季節を感じてもらえるようになったらいいな♡

ミニトランプは、お気に入りのアイテム♡

母



シンプルな白Tとバッグはインポートのお店で購入。デニムはdeicyで16,000円、靴はZARAで10,000円。頭のスカーフはNINE。

ワンダーのトップスをハニー・ミー・ハニーの黒ボトムスで引き締め。パンプスはZARAで10,000円。バッグはシャネルだよ♡

りせちゃん(11歳)



みりちゃん(8歳)

2児のママ

MIE miyashita 代表

宮下美恵

ライフスタイルプロデューサー (34歳/東京都) 既婚・娘2人

ついにはりせに靴のサイズを1cm抜かれたの。身長はあと1cm差。「小6ってこんな背が伸びるの!？」って成長の早さを感じてる。みりもしっかりしてきたけど、性格はパワフルなりせと反対でおっとり♡ 成長すると自分の世界ができてくるから個性も際立つよね。もう1人の大人と同じ。親の都合で動いてもらいにくくなる分、より私が余裕を持って接しなきゃなと思う。ずっとママと一緒にいたいからこそ、笑顔の時間を大切にしたい★

1日のスケジュール

7:00 起床・朝食
学校へ送り出し
9:00 もう一度寝る
起きて家事
10:00 ダンスレッスン
17:00 龍玖のお迎え
夕食・お風呂
21:00 ダンスの仕事
26:30 帰宅・シャワー
28:30 就寝

龍玖の学校に合わせて二度寝。夕方まで1人だからその間は家のことや自分のレッスンをやる時間にしてる。夜は龍玖を寝かしつけてから出勤★

育児のこだわり



ダンスを習わせたいけどまだ早いからEXILEのMVでレッスン★リズム感がつき、振りマネを見ていて癒される♥

夏のビーチリゾートでダンスングオールナイト★



母



でっかいバッグに詰め込んで親子でるんるんステッパ

ラブで楽なオールインワンはミージェン。ZARAのハットとジミーチュウで120,000円の靴を合わせてコーデを格上げ★

トップスはデュラスでボトムスはリエンダ。値段は両方6,000円くらい。ストーンだらけのデニムブーツはルアン。超歩きやすいよ!

春から龍玖をインターナショナルスクールに入れたの。最初は泣かれて辛かったけど、すぐ慣れてくれてよかった。うちは私が働けなくちゃいけないからさ。ずっとママにべったりでもいいけど、少しずつしっかりしてもらえると助かるなあ。ちなみに最近はショーパブでダンスの仕事とボールダンスのレッスンを始めたから、毎日がダンス三昧。平日が忙しくなった分、土日はがっつり龍玖DAY。淋しくないようにたっぷり甘えさせてあげてる♥

1日のスケジュール

起床・授乳
息子の仕事やおけいこへ
息子のお昼寝♥
8:00 家事&休憩
パパと夕食
息子とお風呂
美容タイム
14:00 就寝

家事や自分の準備は朝のうちにやる主義。日中は息子のスケジュールが中心。いろんな人に会う機会が多いので、自分磨きも抜かりなく♥

育児のこだわり



英語とリトミックに通わせてます。自分から先生と握手したときは「うちのこ、天才!!」と思いきり興奮しました♥

母



息子を抱く日はNOアクセス
安産ママカシコナル

トップスはRady。パンツはナチュビでそれぞれ7,000円。シャネルのバッグとロレックスの時計でゴージャス感をプラス★

トップスとボトムスはマウジー★トップスは5,000円でボトムスは8,000円でした。靴はマルイで購入。ママバッグはゴヤールです♥

息子をプロダクションに入れたのは旦那のアドバイス★産後うつになりかかった私に「忙しくしてれば、不安になる暇もなくなるよ」って。最初は乗り気じゃなかったけど、いまじゃ息子のスケジュール管理に大忙し!「親子で楽しい思い出をたくさん作ろう!」と毎日楽しくバタバタ♥妊娠中は不安だらけだったけど、いざ生まれてからは究極に愛し過ぎて親バカ街道まっしぐら(笑)。いつかママって呼ばれたら、きっと気絶しちゃう!!

1日のスケジュール

9:00 起床・朝食
0:00 掃除
2:00 昼食
4:00 子どもと公園へ
15:00 夕飯の買い出し
17:00 光のダンス教室
19:00 夕食・お風呂
21:00 旦那さん夕食
25:00 就寝

ほぼ子どもと一緒に。2人連れで出かけられるようになってきたから、今後はママ会も増えそう!一番大変なのはお風呂。2人だから大忙し!

育児のこだわり



保育園に空気がないから光をダンスと英語教室に通わせてる。歌や踊りを通じて何か身につくといいな。

母



涼しげなシャイベット色で旦那の愛に涼をお届け!

ほぼジーユー。トップスは990円でスカートは1,500円。セール品のネックレスとローパスの靴を合わせてこなれた感じに♥

インパクトのある柄Tシャツと靴はベルシュカ。Tシャツは1,200円で靴は3,500円だった。デニムはロデオで12,000円!

育児ストレスは少ない方だけど、友志の授乳で寝不足になった時期はすごく辛かった!でも私が怖い顔してると光が心配して「ママ笑ってる?」って聞いてくるんだよね。だから私が重くなってきたら、子連れで徳島の実家へ帰ることにしてる。頼り過ぎはあかんと思うんだけど、両親が私を気遣って子どもの面倒を見てくれたり、私のことをすごく甘やかしてくれるの。もう本当に感謝。おかげでまた子から頑張ろうって気持ちになれるんだ。

1児のママ代表

Angel

ショーパブ勤務
(33歳/東京都)
独身・息子1人



龍玖くん(2歳)

新人ママ代表

AYAKA furuhashi

古橋綾香

歯科医療事務育休中
(30歳/東京都)
既婚・息子1人



せいくん(5ヵ月)

2児のママ

WAKA tani

谷和香さん

主婦(28歳/東京都)
既婚・娘1人・息子1人



光ちゃん(4歳)

友志くん(9ヵ月)



2児のママ AIMI suzuki
鈴木愛美さん
RUNWAYチャンネルプロガー(27歳/千葉県)
バツイチ独身・息子2人

かいとくん(5歳)

こうきくん(2歳)

1日のスケジュール

- 4:30 起床・準備
- 7:30 息子を保育園へ
- 9:00 仕事開始
- 19:00 帰宅
- 20:00 夕食・お風呂
- 21:00 明日の食事を作る
- 22:00 息子を寝かせる
- 23:00 自分の時間
- 24:00 就寝

現在はアパレルの
お店に勤務中。左
は早番の日のスケ
ジュール。朝が忙し
い分、食事の準備
は前日に済ませて。

シルエットのキレイな
柄ワンピはH&Mで5,
490円★ 脚が長く見
えるサンダルはキース
で7,000円だったよ



アラインの魔法が奏でる
小顔と美脚のハローモニ

ジャケットはモンキで、
他の服は全部H&Mと
グレー系でまとめてカ
ジュアルだけどきちんと
した感じにコーデ

私が離婚したのは次男のこうきが生まれた1カ月後。当時2歳だった長男のかいとは大人しくて育てやすかったけど、離婚の影響なのか扱いにくい子にさせちゃった気がする。まだ小さいし、もっとワカママでもいいのに。でもお兄ちゃんがやさしい分、こうきは元気で元気いっぱい。だもん、私がバカだれてるわけにはいかないよね！ 父親がいなくなったって、肩車もサッカーも自転車も私が思いきり楽しませてあげるんだ★



1児のママ CHINO kawasaki
河崎ちのさん
ミナミBAR CoCo Chino経営
(33歳/大阪府)
バツイチ独身・娘1人

みーちゃん(11歳)

1日のスケジュール

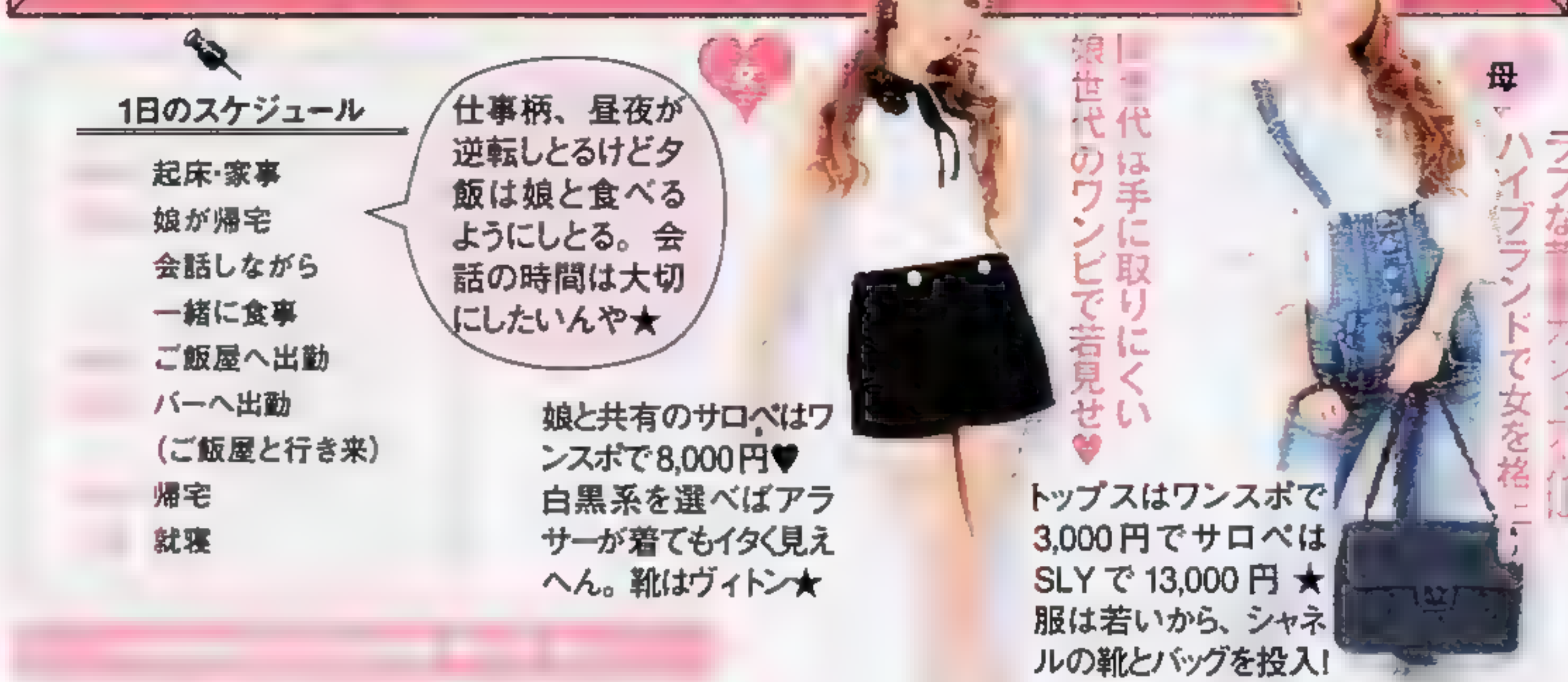
- 起床・家事
- 娘が帰宅
- 会話しながら
一緒に食事
- ご飯屋へ出勤
- バーへ出勤
(ご飯屋と行き来)
- 帰宅
- 就寝

仕事柄、昼夜が
逆転しとるけど夕
飯は娘と食べる
ようにしてる。会
話の時間は大切
にしたいんや★

娘と共有のサロベはワ
ンスポで8,000円♥
白黒系を選べばアラ
サーが着てもイタ見え
へん。靴はヴィトン★

1世代は手に取りにくい
娘世代のワンピで若見え♥

トップスはワンスポで
3,000円でサロベは
SLYで13,000円★
服は若いから、シャネ
ルの靴とバッグを投入!



ラフなサロベ、ワンピ、
ハイブランドで女を格上げ

母だけど父親代わりでもあるから私の前では反抗しない。でも祖父母には「イヤ!」と言うらしい。まだ問題は起こしてないからいいけど、自分を思い返すとちょっと心配(笑)。いろいろ経験して傷ついて成長していくもんだから、「がんばれ」とは言いたい。でも極力傷つかずに済むように、日頃からお互いの気持ちを伝え合える関係でありたい。難しい年頃やからね。否定から入らず、娘の思うことをじっくり聞いていこうと思う。



2児のママ MANA nakade
中出真菜さん
主婦(30歳/埼玉県)
既婚・息子1人・娘1人

天空くん(10歳)

1日のスケジュール

- 6:00 起床・朝食準備
- 7:30 パパと息子を見送る
- 8:00 娘を保育園へ
パート
- 8:30 娘のお迎え
- 18:00 夕食・お風呂
- 19:00 パパと晩酌
- 20:00 子どもたち就寝
- 21:00 就寝

娘の保育園入園を
機にパートを始めた
から9~16時は分
刻みの忙しさ。どん
なに多忙でも料理
は必ず手作り★

トップスはH&M、ボト
ムスとバッグはジー
ユーで購入。ウェッ
ジで歩きやすいサン
ダルはForever21です!



スタイル
シン

2ピースっぽいエゴの
ワンピに、ブランド
のチェックシャツを巻
いてアレンジ★ 靴は
ジーユーのベタサン!

次女の陽菜がイヤイヤ期に。でも2人目だと先が読めるから結構余裕(笑)。天空が陽菜の面倒をよく見てくれるおかげでもあるんだけどね! 最近の子育てでは互いの話を聞き合える関係作りを意識してる。それに便利なのが夫婦の晩酌(笑)。旦那さんとその日の出来事を話していると、子どもたちも会話に混ざってお祭り状態★ お酒はそんなに飲めないけど、家族みんなでコミュニケーションを取れる貴重な時間になってます!



1児のママ WAKAKO otaki
大焚和歌子さん
magic girl商品開発&ネットショップ代表
(34歳/東京都)
バツイチ独身・娘1人

凛々愛ちゃん
(6歳)

1日のスケジュール

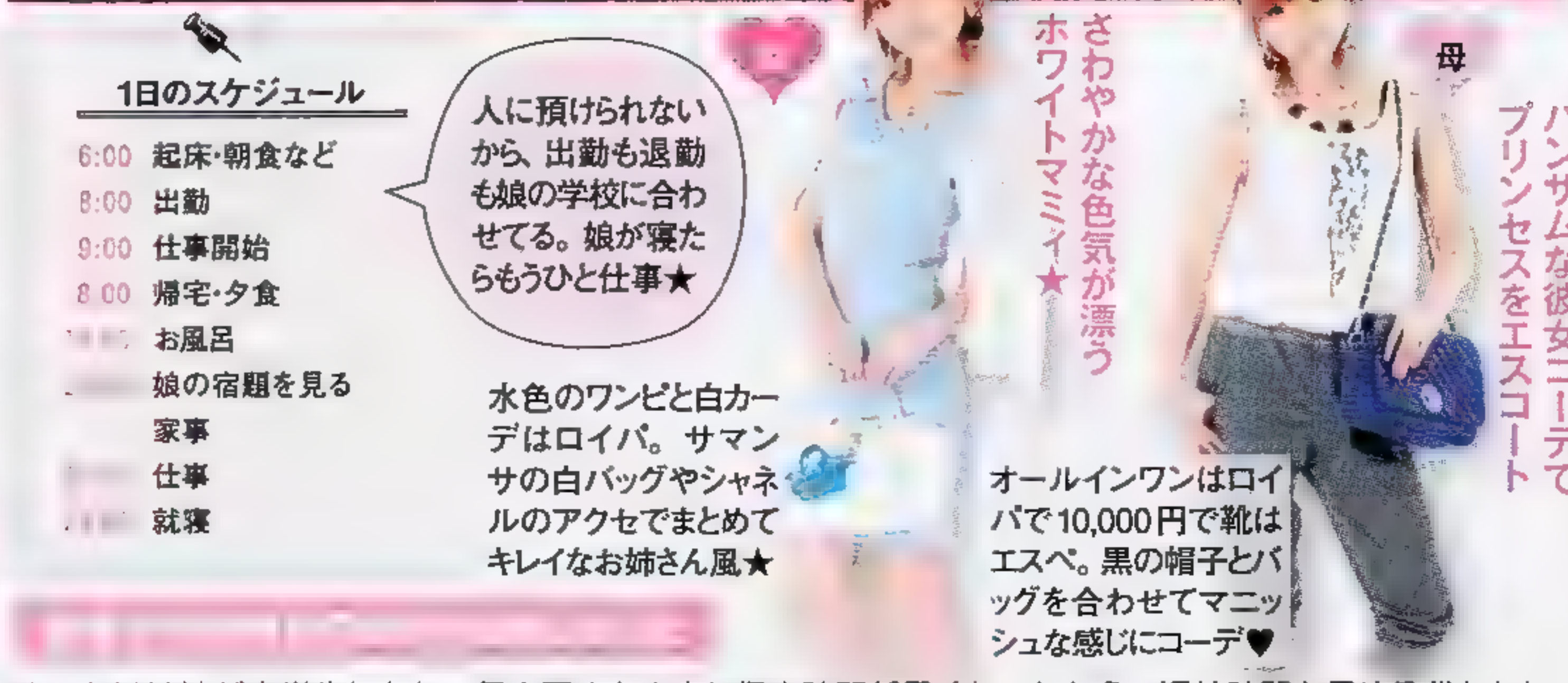
- 6:00 起床・朝食など
- 8:00 出勤
- 9:00 仕事開始
- 18:00 帰宅・夕食
- お風呂
- 娘の宿題を見る
- 家事
- 仕事
- 就寝

人に預けられない
から、出勤も退勤
も娘の学校に合わ
せてる。娘が寝た
らもうひと仕事★

水色のワンピと白カー
デはロイパ。サマン
サの白バッグやシャネ
ルのアクセでまとめて
キレイなお姉さん風★

さわやかな色気が漂う
ホワイトマニイ★

オールインワンはロイ
パで10,000円で靴は
エスベ。黒の帽子とバ
ッグを合わせてマニッ
シュな感じにコーデ♥



ハンサムな彼女コーデで
プリンセスをエスコート

きっかけは娘が小学生になり、保育園のときより帰宅時間が早くなったから。退社時間を早める代わりに、家でも仕事ができたらいいなと思ったの。大変だけど好きなことだからやりがいは十分。娘との時間も増えたし。これまでは私の仕事場に一緒に連れて歩いてたから忙しかっただけど、ゆっくりする時間も多くなるのかな? 一番ゆっくり会話するのはお風呂の時間。「今日、学校でどうだった?」って話を聞くのが毎日の楽しみ♥



NAO wakabayashi

3児のママ

若林奈緒さん

サロン・ド・8Carat代表
(32歳/東京都)
バツイチ独身・娘1人・息子2人

優河くん(8歳)

聖哉くん(6歳)

愛奈美ちゃん(11歳)

1日のスケジュール

- 6:30 起床・朝食準備
- 9:00 保育園へ送る
- 15:30 仕事
- 17:00 帰宅
- 18:00 入浴・夕食
- 20:00 子ども寝かしつけ
- 21:00 洗濯
- 22:00 美顔器・パック
- 23:00 就寝

仕事を中心。家事は愛奈美が手伝ってくれるけど、家族との時間をもう少し増やしたい。

服はウィルコレクション。ワンピースは15,000円でカーデは10,000円♥パンプスはどこかのセールで10,000円。



月1女子会・リクルーナイト



イカついプリントがポイントのワンピースはエドハーディーで15,000円。フラットで歩きやすい靴はmiumiuで70,000円でした。

子どもたちにもゴミ捨てや掃除を担当してもらい、協力し合って生活しています。おかげで3人とも生活力のあるしっかりしたコに育ってくれてる★ 面倒見の良い長女はともかく、下の2人はまだまだわんぱくだから手を焼くことも多いですけどね(笑)。自分のコなのに性格も考え方も全然違うから、子どもって本当に面白い。職業柄、子供たちの星座である程度の性格判断ができるので、その鑑定結果も子育てに活かしてます♥



ASUKA daigo

3児のママ

醍醐あすかさん

主婦(30歳/東京都)
既婚・息子2人・娘1人

ももちゃん(4歳)

1日のスケジュール

- 6:00 起床・朝食準備
- 7:00 上のコを送り出す
- 8:00 娘を幼稚園へ送る
- 10:00 家事・自由時間
- 11:00 娘のお迎え
- 12:00 夕食
- 13:00 お風呂や片付け
- 14:00 子どもたち就寝
- 25:00 就寝

洗濯は1日に2〜3回。家族も汚れものが多いから、ママに洗わなきゃ片付かない(笑)。

ジーユーのトップスにZARAのミニスカを合わせて女らしく。ローヒールで歩きやすいサンダルはForever21♥



ただこのクラス



トップスはForever21、靴はジーユーで購入★ボトムス、バッグ、アクセはEMODAでかちと♥バッグは斜めがけが◎。

20代は子育てで中心だったけど、末っ子のもが幼稚園に通い始めたからようやく自分の時間を持てるようになった★ やりたいことはいろいろあるけど、まずは産後。出産でたんだお腹とお尻を引き締めたいの♥子育てで大変だったのは長男・桜我のとき。何でも初めてだから、今思えばいろいろ気にし過ぎた。その点、小1になる次男の太陽とももはかなり楽。ももは初の女の子だけど、洋服以外は男のコと変わらない(笑)。

お久しぶりです！
私たちもHAPPYに子育てしてます

HIKARIさん

アクセサリデザイナー(29歳/東京都)
既婚・息子1人

息も今年の9月で3歳。完全に英語しか話さないスクールに1年通わせていたら、人が英語で話す内容を理解できるようになったの！ 外国人のコと一緒に学んでいるからレディファーストもばっちり。「マミーかわいい♥」って私の頭も撫でてくれる♪

佐藤加奈子さん

ウィッグ屋SUGAR CRANZ代表
(31歳/北海道)既婚・娘2人

4月に次女の衣舞姫を出産しました佐藤です♥ 最近は3歳になった長女宇都姫の自我が強くて大変！ 何を言っても聞かない上に口も達者だし…まー私に似たんだろうけど(笑)。0歳の衣舞姫に癒されながら、大きな気持ちでがんばります★

KIYOKA tsuchiya

3児のママ

土屋きよかさん

正看護師(34歳/愛知県)
既婚・娘2人・息子1人

遼之佑くん(1歳)

菜乃日ちゃん(3歳)

日菜乃ちゃん(4歳)

1日のスケジュール

- 起床
- 9:00 保育園へ送る
- 仕事
- 17:00 帰宅
- 18:00 入浴・夕食
- 20:00 子ども寝かしつけ
- 21:00 洗濯
- 22:00 美顔器・パック
- 23:00 就寝

帰宅後すぐに洗濯を済まし、畳んでから寝るのが日課。食事はまとめて仕込んどくと楽。

トップス&スカートはEMODA★ジミーチュウの靴やエトロのスカートで赤みを加えて、秋っぽさを先取り♥

モード小物で着つつ赤な秋にアテンションフリーズ★

トップスとパーカーはモークス。EMODAの白ボトムスに合わせて、流行りのオールホワイト風にコーデ。靴はエスベ。

3人育児と仕事の並行は楽じゃない。だけど大好きな美容や人に関わる業務だから、やりがいは十分。家事も子育ても手を抜きたいから得意の時短テクをフル活用して、毎日楽しく規則正しく生活してます。最近、娘たちを見て思うのは、いまのコはませてるな〜ってこと。その日着る服も自分で選ぼうブランドにもこだわって、もう立派な女子！ 長女の日菜乃には彼氏までいるしね(笑)。早くもババがヤキモキしてま〜

ママと子どもの
あるといいなが
いっぱいある♡

成長とともに起きるライフイベントとそのとき役立つ便利アイテムを紹介!

と子どものあゆみ年表

「使ってよかった!」「あると便利!」と評判のアイテムを、親子の成長のあゆみに沿って並べてみました★ 思わず心がほっこりする、子どもの成長エピソードと一緒にどうぞ♡

子育て便利アイテム



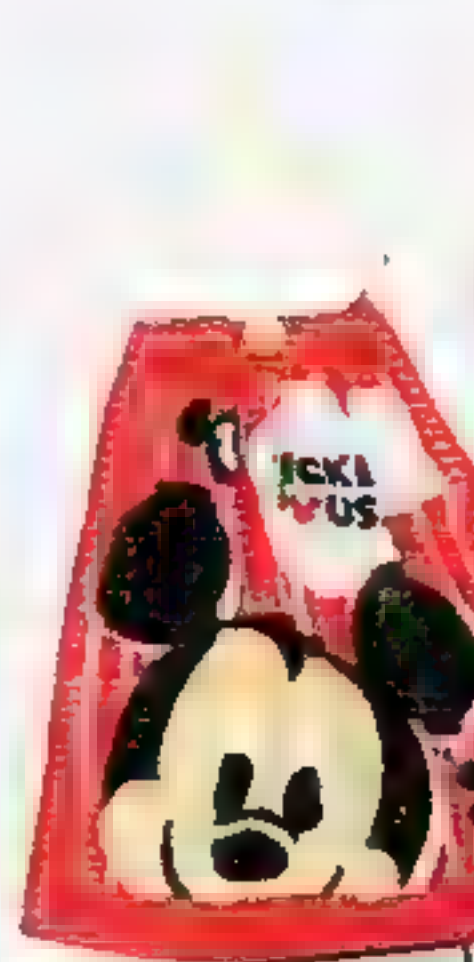
ディズニーの
携帯扇風機
水を入れて使うおもちゃ。スイッチを入れると風とともに水が吹き出るので暑いときに大活躍。子どもたちも大喜び♪(真菜)

2~8歳向け



いもむし型の
マスコット
こどもちゃれんじの付録。布製でやわらかいので腕のおもちゃに。とらじろのストラップをつけて持ち歩いている。(けいこ)

0~1歳向け



ゴムつきの
ハンドタオル

普通のタオルなんだけど、ゴムひもがついてからよだれかけやエプロンとしても使える。(上:きよか、左:愛美)

0~4歳向け



カメさんの
歯がため

口をぶーぶー言わせるようになったので、そろそろ最初の歯が生えるかな? と思い買ってみました♪(けいこ)

0~1歳向け

オムロンの電子体温計

いつでも便利♡

子どもって体調を崩しやすい。特に朝と夕方に熱が上がりやすいから、ママに測って健康管理に役立ててる★(綾香)

コストコのお尻ふき

0~2歳向け

水分量が多いしサイズも大きくてめっちゃいい! 日本製だと3~4枚使うのにコレなら1枚で済む♡(和香)

大判サイズの
バスタオル

必ずカバンに1枚入れている。寝かせられるし、くるめるし、汗もふけるしで超便利。出産祝いの中で一番うれしい♪(綾香)

0~1歳向け

おしっこ吸収
ライナー

おむつの中に1枚入れておくと1回分のおしっこを吸収。引き抜けば捨てられるからおむつ交換の手間が省ける。(きよか)

ちょっと教えて!

一緒に寝る予定なんだけど
あった方がいいのかな?(なみ)

あった方が何かと便利だよ!

家事などに追われて、やむなく子どもから目を離さなきゃいけないときに使えるよ! 柵つきだから落ちないし、勝手にどこかに行くこともないし、危ないものを触る心配もないから安心★(和香)

ケーブルまひ形の
バスタオル

ディズニーランドで買ったやつ。羽織りものとしても使えるので、アウトドア系のレジャーに便利。(真菜)

おしほりケースと
ハイハイ

0~4歳向け

友志のために赤ちゃんせんべいを持ち歩いている。おしほりケースに入れとくとバッグの中で粉々にならない♪(和香)

親子の成長のあゆみ

0歳 誕生&ママデビュー♡

授乳で体重が落ちやすい時期
だっこの筋力がつく
公園デビュー

首が据わる(5カ月前後)

★二女・衣舞姫が母乳でむちむちに♡ かわいすぎてすんごい癒される♡(加奈子)

★二女・麗が新鮮線デビュー♡(けいこ)

★長男・せいくんが英語のティーチャーと握手の仕方マスター♡「うちの「天才かも!」って親バカ全開(笑)。(綾香)

離乳食開始(6カ月前後)

ずりばい(8カ月)

★後追いが始まって、長男・友志がストーカー化(笑)。(和香)

1歳

つかまり立ち(10カ月)

自我が目覚め始める
いたずらを覚えた
キャラクターに興味を持ち始める

★長男・遼之佑は「やうら人見知りしない」みたい。いつもニコニコしてる♡(きよか)

2歳

魔法のイヤイヤ期到来
早いコはトイトレスタート

言葉を話したず
いろんなことに興味を持ち出す

おしゃべりに目覚め始める

★長男・龍玖にEXILEのMVを見せてたら一緒に踊るようになった♪(Angie)

★二男・こうきがめっちゃおしゃべりに♡でもいたずらばっかでたまに焦る(笑)。(愛美)

★長女・陽菜がお兄ちゃんにべったり♡ 見ていっただけで癒される。でもたまにお兄ちゃんのマネで汚い言葉を言うのが難点♡(真菜)

★長女・姫が保育園のお友達に影響されて、「髪を結んで」と言うように♡(けいこ)

★二女・菜乃日がDSのソフト「アンパンマンのあいうえお」などで勉強を始める♡(きよか)

3歳

この前後で保育園入園
ひらがなを覚え始める
お弁当作り開始!

新しいママ友が増える
自分の時間が増え始める

★長男・神も長女・姫も最初は保育園に行くのを嫌がってたけど、少しずつ慣れてきました♡(けいこ)

ママの便利アイテム

いつでも便利♡

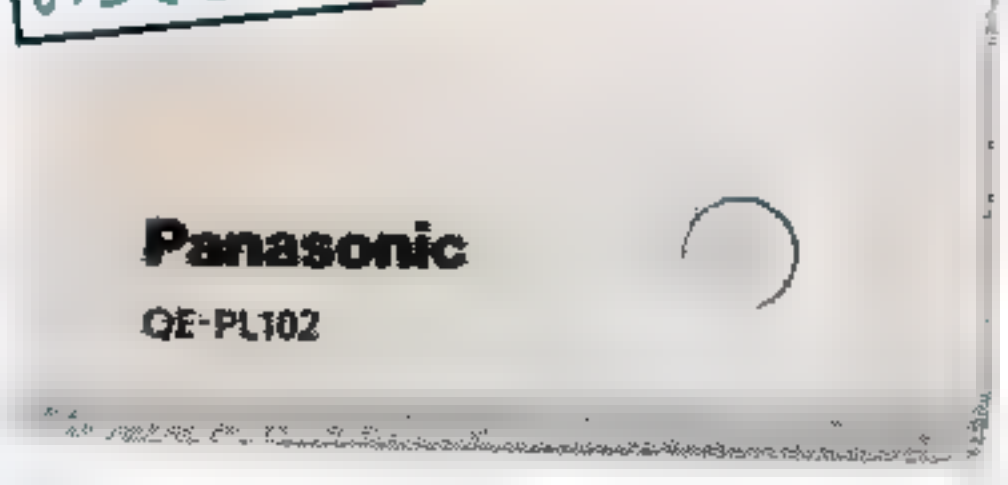


マークのトートバッグ

行きは小さいバッグで十分なんだけど、帰りに子どもの荷物が増えるんだよね。素材も上部で使いやすい。(美恵)

iPhoneの充電器

いつでも便利♡



私と娘2人の分を合わせて2~3コ持ち歩いている。アプリやLINEですぐに充電が切れるからないとヤバイ!!(美恵)

いつでも便利♡



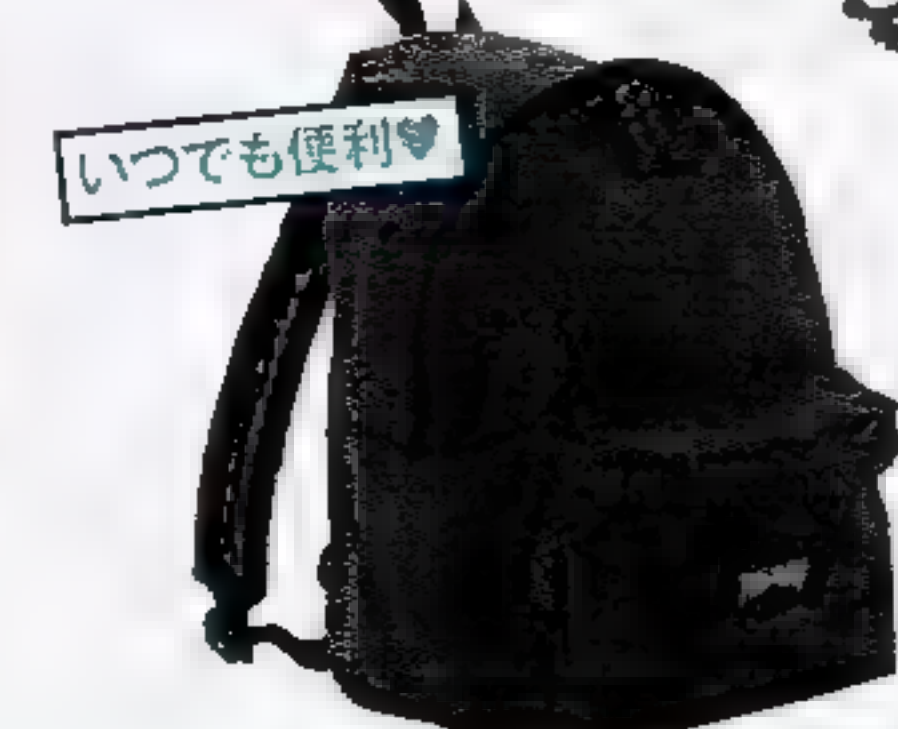
TOMSの
スリッポン

歩きやすいしどんなコーデにも合わせやすいから子育て中のおしゃれにピッタリ。超ヘビロテしてる♪(きよか)

iPhoneの
ケース

首から下げるタイプだから、息子たちと遊ぶときに便利♪ カメラ風のデザインだからコーデのアクセントにも♡(愛美)

いつでも便利♡



おでかけは
リュックがデッパン

娘に抱っこをねだられることが多いから、両手が使えないと困る(笑)。荷物もいっぱい入るよ!(あすか)

0~2歳向け



ベビーカー用の
バギーポート

2人乗りのベビーカーに取り付けると、3人乗りにカスタムできる★ 3人同時に移動できるので迷子にならない♡(きよか)

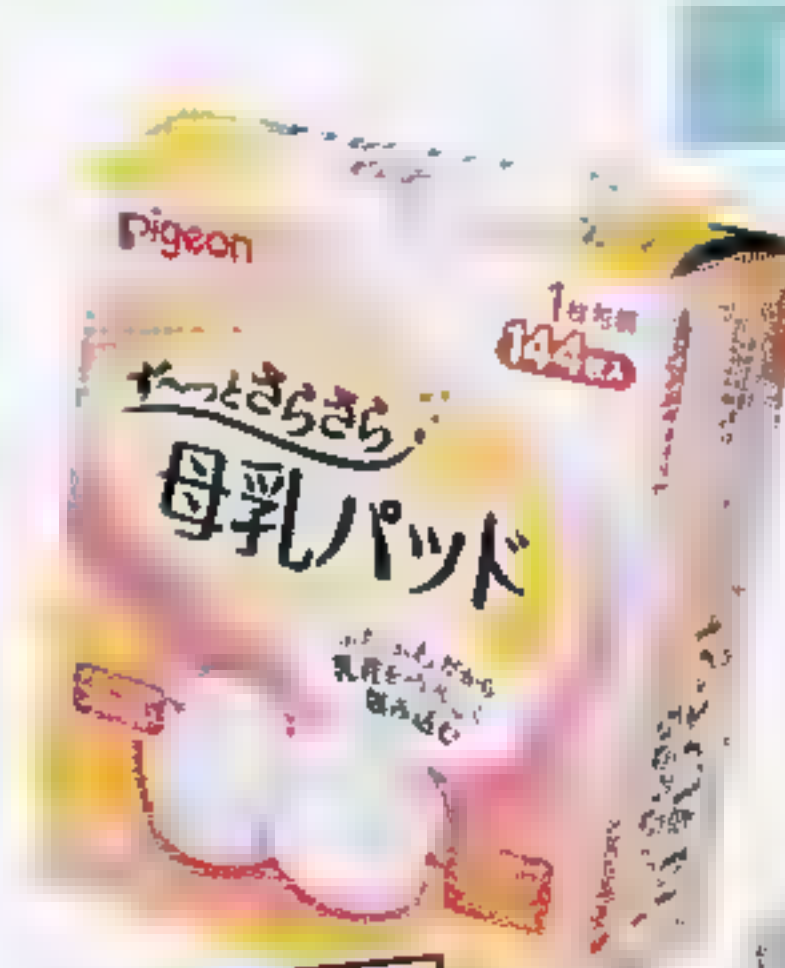
0~4歳向け



キャンプは
親子で兼用♪

娘たちとサイズが一緒なの。すぐ「日差しがまぶしい!」って言い出すから、バッグに入れて持ち歩いている★(美恵)

いつでも便利♡



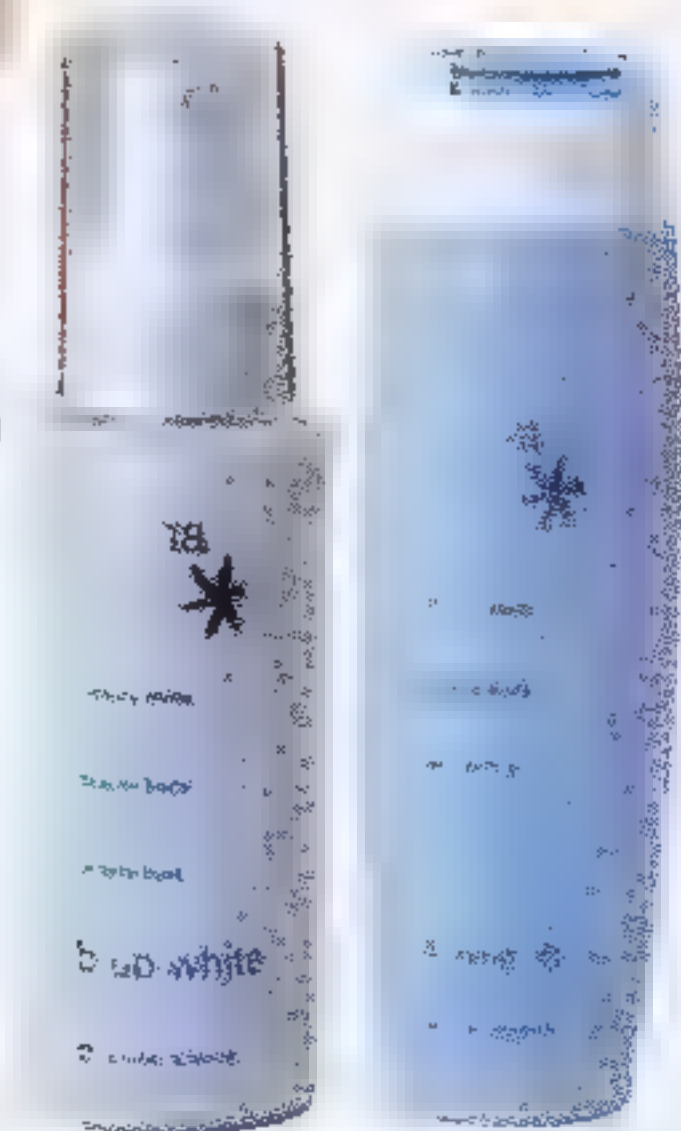
0~1歳向け

産後に便利な
母乳パッド
ブラに挟んで使う胸用のナプキン。お乳の出過ぎでパジャマがびちゃびちゃになるのを防げます♡(けいこ)

0~1歳向け

ナチュラルサイエンスのケアアイテム

右のファーマーグリップでボディを引き締めて、左のピーアップホワイトで授乳後の胸のハリをキープ。(綾香)



お出かけ用の
PASMO

いつでも便利♥

習い事の移動や、友達と出かけたりするときのために持たせてる★リセのパスモケースはリラクマのやつ♥(美恵)

落書き帳と
シャープペン

長女のもも♥上のお兄ちゃんの影響なのか絵を描くのが好きなんだよね。いつでも持ち歩いている♪(あすか)



3~9歳向け

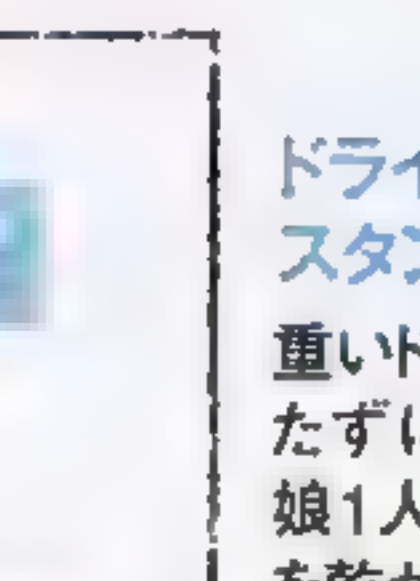
ミニサイズのストレートアイロン幼稚園で必要なものに名前をつけるときに使ってる。挟むだけだから普通のアイロンを使うより簡単♥(きよか)



いつでも便利♥

腰につける
移動ポケット

クリップつきだからどんな服にもつけられる便利♥ハンカチとティッシュを入れて毎日持ち歩かせてるよ。(和歌子)



いつでも便利♥

ドライヤー用
スタンド

重いドライヤーを持たずに使えるから、娘1人でも自分で髪を乾かせるの。その間に私は家事に専念しちゃう。(和歌子)



いつでも便利♥

NINTENDO
3DS

現代っ子の必需品です。うちでは兄弟でケンカが起きないように1人1台ずつ持たせてます。(奈緒)



1~7歳向け

ディズニーのストローつきカップフタがついてるから飲み物がこぼれにくい♪キャラは光の好きなプリンセス系★(和香)



2~8歳向け

妖怪ウォッチの
シャンプー

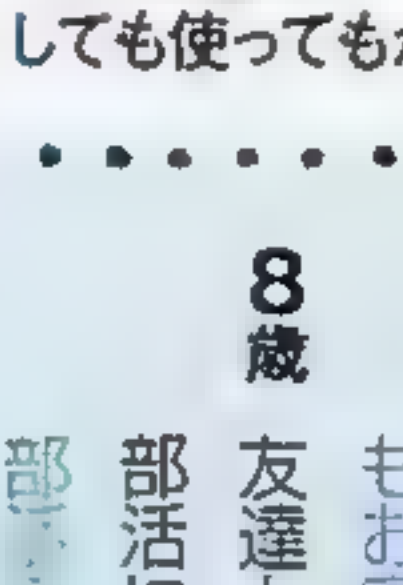
シャンプー中じっとしてもらうために光の好きなキャラで釣ってる(笑)。リンサインシャンプーだから1回で終わる♪(和香)



いつでも便利♥

子供用
サングラス

日差しが強すぎると目を傷めちゃうので、保護用に。おしゃれアイテムとしても使ってもかわいい♥(真菜)



いつでも便利♥

3~5歳向け



アンパンマンのあいさとおカードこれもひらがなの勉強用。50音それぞれで始まる単語とイラストが書いてあるので子どもの興味を引きやすい★(けいこ)

防水のひらがな
シート

神にそろそろひらがなを覚えさせようと思って購入しました。防水なのでお風呂で使えるんです♪(けいこ)



3~5歳向け

息子の気を引く
iPad

お出かけ中ヒマなときにこれで動画を見せてるよ♪龍玖のお気に入りにはスパイダーマン。EXILEのMVも喜ぶよ★(Angel)



いつでも便利♥

3DS用の
ゲームソフト

娘たちのお気に入りには太鼓の達人や妖怪ウォッチ★アンパンマンのあいさとおはひらがなの勉強用♪(きよか)



2~10歳向け

いつでも便利♥



冷却タオルと
冷却シート

子どもの体調管理用。水で濡らすだけで冷たくなる冷却タオルはかさばらないから、持ち歩きに便利。(愛美・真菜)

スパイダーマンの
マスク♥

龍玖が言うこと聞かないときにかぶってる♪スパイダーマン大好きなのに、私がかぶるとイヤがって泣く(笑)。(Angel)



1~3歳向け

2~6歳向け



ヘアアクセと
ミニバッグ

最近おしゃべりに目覚めた娘のために買いました♥お気に入りにはリボン系。ママの遺伝かな?(笑)(けいこ)

ちょっと教えて!

Q 中学生くらいと考えてるけどみなさんはどうしてます?(真菜)

A 通話より安全確認のために持たせてます早い子は4歳。一番多いのは小学校にあがるタイミングでした。「うちは7歳。万が一に備えて、GPSと防犯ブザーつき」(和歌子)

12歳

小学校卒業
中学校入学

★娘が1つに反抗期、否定せず、話をよく聞いてあげるようにしてる。反面、一緒に買い物などを楽しめるようになって嬉しい♥(ちの)

11歳

深夜番組に興味を持ち出す

★長女・りせの宿題が難しくして手に負えなくなってきた。小6の勉強はヤバイ♥(美恵)
★長女・愛奈美が、最近メイクに興味を持ち出したかも?私の化粧品をこっそり使ってる可能性アリ(笑)(奈緒)

10歳

委員会に入り始める

★長男・桜我がサッカーに夢中。いいことなんだけど、洗濯物が増えて大変(笑)(あすか)
★委員会などで責任のある役割に関わり出す

9歳

教室を再開しました(美恵)

★長男・天空がスイミングを習いたいと言ってきた。本人のやりたいことだから、「いいよ」って即決♥(真菜)

8歳

友達と過ごす時間が増え始める

★長男・優河がやんちゃ過ぎて体力が追いつかないので、ジムに通い始めました!(奈緒)
★二女・みりがお姉ちゃんの影響で?バレエ教室を再開しました(美恵)

6歳

小学校入学

★一男の聖哉が小学生になったので、携帯を持たせました(奈緒)
★家々愛の小学校入学を期に起業。家でも仕事をできるように(和歌子)

5歳

長男・かいとが私の忘れ物をチェックしてくれるようになった(笑)(愛美)

4歳

初恋を経験する子が多いい(笑)(笑)

★長女・日菜乃にピアノを習わせてます。音感がつくし記憶力UPにもいいらしい♥(きよか)
★長女・もものバッグが私よりデカくてヤバイ!いろんなノートにリップまで入れて、まるでOLみたい(笑)(あすか)

ちょっと教えて!

Q 簡単なのに子どもたちを喜ばせる方法が知りたい!(けいこ)

A 顔さえつければそれなりに見えるよ便利なのが100均でも売ってるのりパンチや抜き型。目や口のパーツを作ったら、あとは乗せるだけでOK~★(和歌子)



普通のサンドイッチも目を乗せればキャラクター風に早変わり♥下はラップでくるんだおにぎりにマジックで顔を描いただけ♪短時間でできるのに子どもうけバッチリです★



圧力鍋のワンダーシェフ

ジャガイモ、ニンジン、タマネギ、お肉を煮込んでストック。いろんな料理に使い回せる。短時間で一気に仕込めるし簡単★(きよか)



いつでも便利♥

サーバー

今までは電気ポットで沸かしてたけど、こっちの方が必要な分のお湯を一眼で出せるから使いやすい♥(和歌子)

スーパーのMyかご買った荷物をそのまま持って帰れるから、店で袋に詰める手間が省ける♪時短だし地球にもやさしい★(真菜)

速乾
ドライヤー

すっごく風が強いので長くて量が多い髪も速攻で乾く。時間の節約にもなるし、電気代も安く済むので何かとお得♪(奈緒)



いつでも便利♥

マウジーの
サングラス

光の送り迎えで自転車に乗る時に便利。太陽がまぶしくても余裕だし、化粧する時間がなくて大丈夫♥(和香)



いつでも便利♥

早いのにキレイに
仕上がるエアファンデ

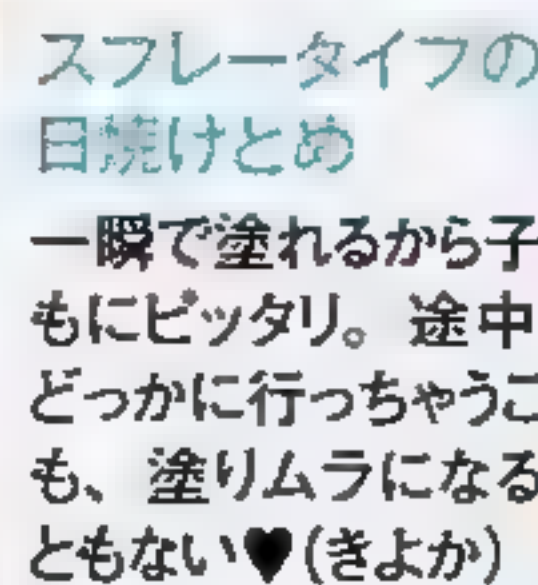
ファンデの液を機械にセットして、シュッと吹きかけるだけ♪薄づきなのに毛穴もアラも全部消える♥(Angel)



いつでも便利♥

スプレータイプの
日焼けとめ

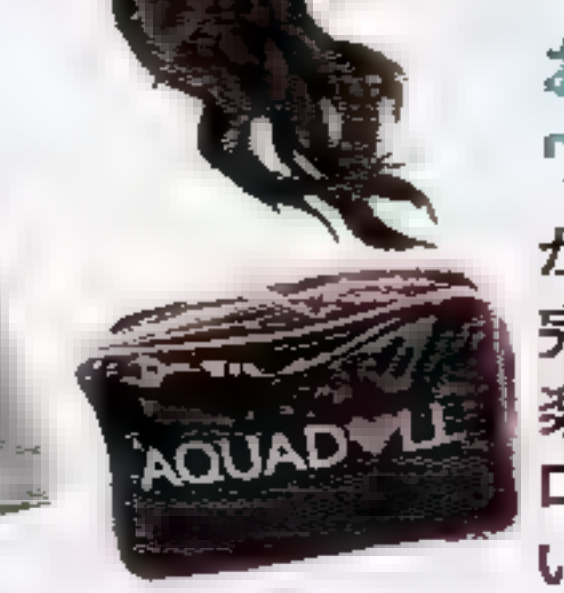
一瞬で塗れるから子どもにもピッタリ。途中でどっかに行っちゃうことも、塗りムラになることもない♥(きよか)



いつでも便利♥

おでかけ用の
ウィック

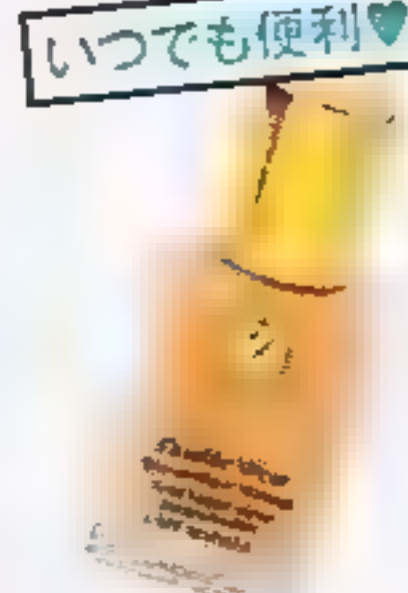
かぶるだけでセットが完了するからめっちゃ楽!その日の気分でロングとショートを使い分ける♪(愛美)



いつでも便利♥

エスティローダー
のリキッド

ダブルウェア スティインプレイスメイクアップは1日中崩れないから、お直しの手間いらず♥(和香・綾香)



いつでも便利♥

私もママになります♡

熊本県出身の癒し美女・なみちゃんがこの度めでたくご懐妊&再婚! Wおめでたの喜びを直撃インタビュー♡

お前も母になる喜びも日に日に大きくなって♡

子どもは初婚のときからずっと欲しかった。でも当時はバセドウ病の数値が高かったから子どもを作ることができなくて…。子宮内膜症もあったしね。

バセドウ病はもう数値が落ち着いてるからいまは平気。でも、もし将来子どもを望むなら、子宮内膜症も治療しておこうかな…って。そう考え始めた矢先の妊娠だったから、嬉しくて涙が止まらなかった。そして、このタイミングで自然に妊娠できたということは「彼と結婚してもいいんだよ」という後押しにも思えたの。

正直、再婚についてはあまり前向きじゃなかったんだ。彼は家庭的でとても優しいし、つき合ってから2年以上経つから「いつか再婚してもいいかな?」とは思ってた。けど、結婚にこだわらなくても幸せだったから、焦らなくてもいいかなあって。でも決心がつかしました。予定日は10月下旬。今度こそ幸せな家庭を築けるよう、母として妻として頑張ります♡

なみの
マタママ
美容法

妊娠したらスキンケアに
気をつけるようになりました



肌が敏感になると聞いたので、スキンケアをナチュラルサイエンスのものに変えました。右から薬用コスミソープ、スキンコントロールローション、オリゴミルク、ナチュラルマーククリーム(ボディ用)。

新しい命の誕生が
私に勇気をくれました

ウェブデザイナー(28歳/東京都)
バツイチ既婚・妊娠8カ月
立石なみさん



みんなの悩みはみんなて解決♡

姉mama お助け掲示板

子育ても悩みも1人で抱え込むとバクシちゃう! 困ったときはお互い様。姉mamaたちが自分流の解決法であなをレスキュー♡

Q 自宅安静って言われてますが、
どこまで安静に
してればいいんですか?(なみ)

子どもの
ためにも
怠けとこ!



なるべく横に
なってるのが一番

「妊娠中は怠けるべき。その分子供を愛してあげなさい」と言葉があるの。妊娠中は子どもを最優先に考えるのが一番。家事も旦那さんに甘えちゃっていいと思う。(古橋綾香さん)

Q 自分の美容タイムの
作り方ってどうしてる?
(愛美)

いたすら
される
心配もナシ

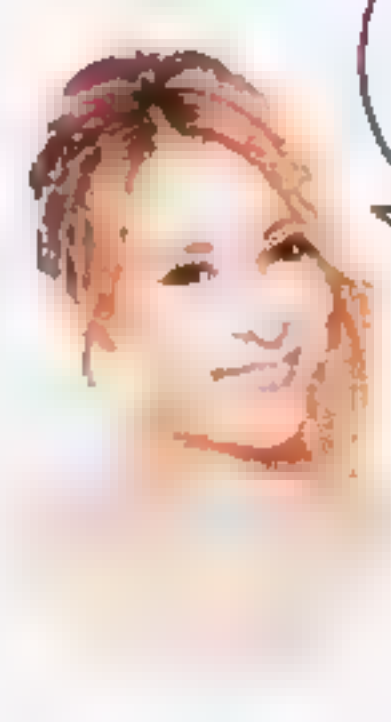


子どもが寝てる間が
狙いどき★

自分のことは基本的に子どもが寝たあとか、子どもが起きてくる前にやる。のんびりパックしたり美顔器を当てたりできるから、肌も心もじっくり癒せる♡(土屋きよかさん)

Q 子ども同士が大きなケンカをしたとき
親は見守るべき?
(和歌子)

ケンカも
人生勉強の
ひとつ!

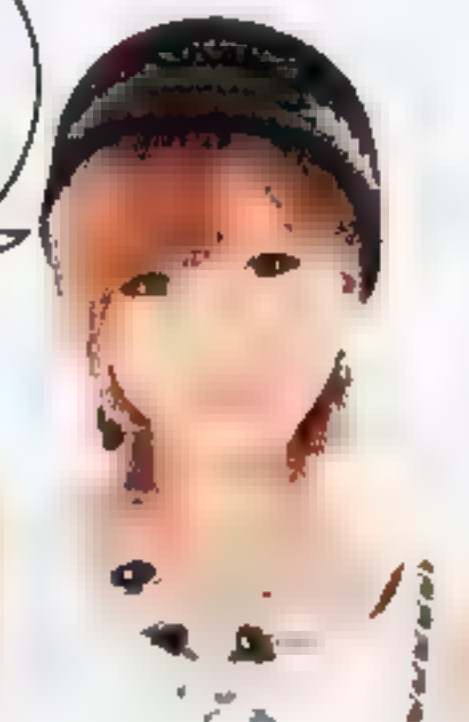


手を出さない
限りは放置!

子どものケンカにいちいち口を出してたらキリがない! 「ごめんね」の仕方とかダメなことは教えるけど、相手を叩いたりしない限りは干渉しないことにしてます。(HIKARIさん)

Q 仕事と子供たちと
過ごす時間、
どうやって両立してる?
(奈緒)

移動中にも
いろいろ
話せます♡



子どもの時間に
合わせて行動

母子家庭で預けられる人がいないから、会社で働くのは基本的に保育園や学校で預かってもらえる間のみ。保育園や学校がない日は仕事先に連れてっちゃいます。(大焚和歌子さん)

Q 育児と仕事や資格
取得の勉強の時間って
どうやって作ってる?
(けいこ)

貴重な時間
と思う方が
集中できる



人に預かって
もらってました

私は親や保育園に預かってもらってる間に占いの勉強をした。掃除をシルバー人材派遣センターに頼むのもアリ。1時間1,500円でプロ並にキレイになってお得。(若林奈緒さん)

Q 学年行事の時は
控えめな方が無難なのかな?
(和香)

郷に入れば
郷に従えの
精神で!



周りのママから
浮かなければOK

先輩ママによると、入る学校によって基準が違うんだって。周りにハデな人が多ければ多少ハデでも大丈夫だけど、最初は気持ち控えめにしたいほうがブナン。(鈴木愛美さん)

アラサーの社会人 vol.1
18~50歳の普通の女性が
バリバリ稼いでる! ...ってウワサの

チャトレのお仕事 ってどんなもの?

りなかなか
レポート♥

専属モデル(31歳/東京都)
独身子供なし
桜井莉菜

専属モデル(29歳/東京都)
独身子供なし
杉山佳那恵

うちの
知らない世界へ
イッテQ♥

アラサーになると減るもの、それは肌のハリと「未経験者OK」の求人... 「年齢を気にせず楽しくがっつり稼ぎたい」という人のために、人気上昇中のチャトレのお仕事を紹介します♥

PHOTO_Keita Totori HAIR_Chiharu Koya
EDIT&TEXT_Hironeko-A

どんな感じの
お仕事なのかな?

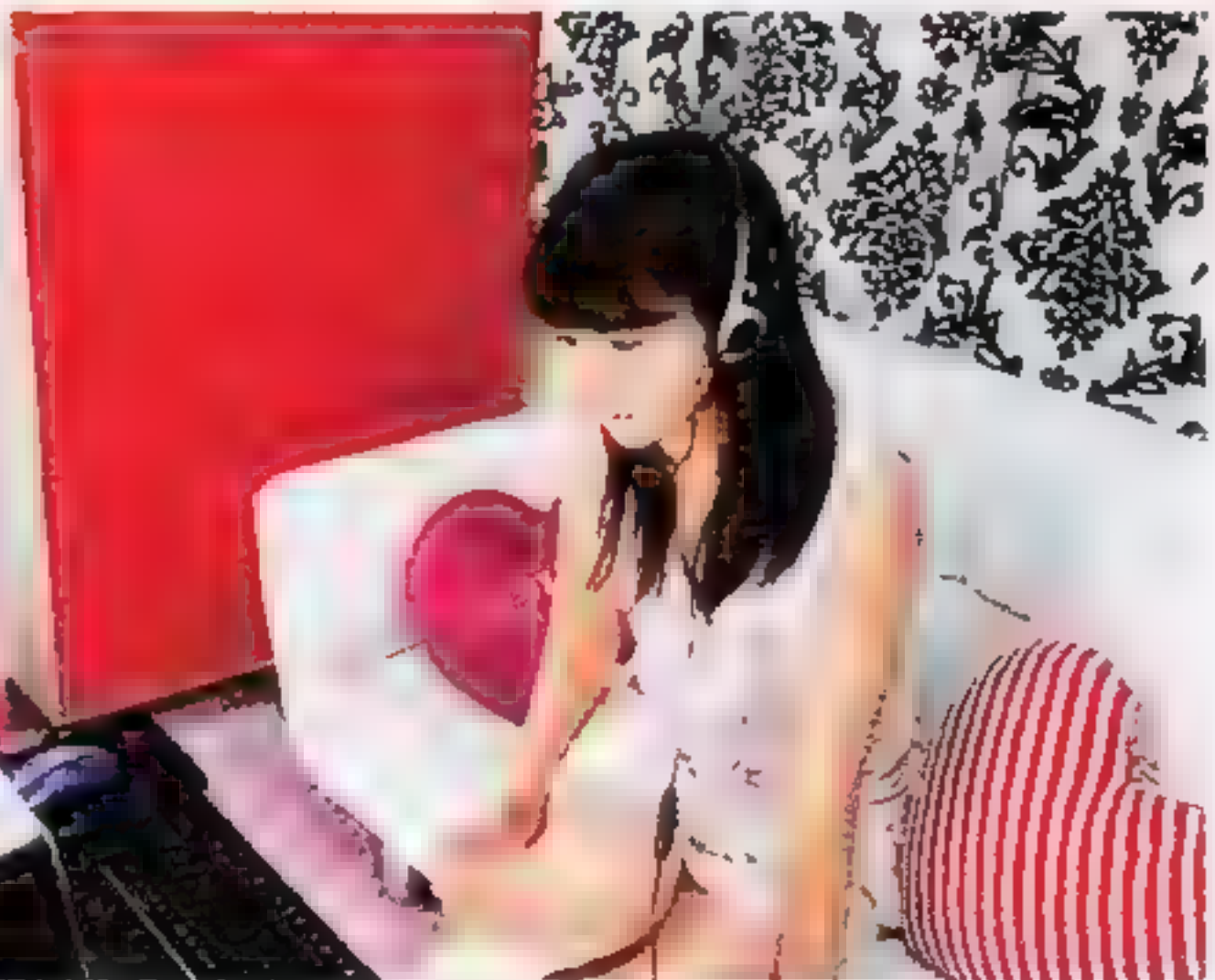
初めて
知ったから
ドキドキ♥

ももさん

かえでさん

しおりさん

カメラのアングルは自分で調節可能。「光で飛ばして、角度をいじれば誰これ?」ってくらい盛れるんです★(もも)



会社のチャットルームは完全個室だから面倒な人間関係もナシ。「お家感覚でくつろぎながら働けます♥」(しおり)

触られないし同伴もアフターもないから、リアルなキャバより安全で快適で働けますよ!

へえ。時給
っていくらなの?
グループでは複数の
お客さんと同時に
話すパーティ
チャットが人数×
1800円以上で、
1対1の2ショッ
トチャットが45
00円以上です。

パーティだと1人のお客さんとの会話を大勢に聞かれるってこと?
はい♥ ほかの人との会話を
見たい方って結構多いんです。それで
入室人数が100人を超えることもあ
るんですよ。
すごーい! でも「実際に会
おう」とか「携帯の番号教えて」って
言われない?
チャトレは自分の携帯やアド
レスから連絡しちゃうダメって規約があ
るから大丈夫。もし言われたとしても
堂々とお断りできます。

チャトレってどんなお仕事?
ひとことで言うとネットキャバ
クラ。お店の卓ではなく会社や自宅の
パソコンの前に座って、画面の中にい
るお客さんと話すお仕事なんです。
どんな仕組みになっているの?
最初はいろんな女の子が1人
ずつ待機してる動画がいっぱい並んだ
画面が出るんです。その中から好きな
コを選んで、チャットルームに入室す
るってシステム。キャバクラでいうと、
外の写真で指名するコを選んでからお
店に入るような感じですね。
キャバと違うのは顔を出さな
くていいこと。例えば鼻から下だけ
見せる、というのもありなんです。想像
をかきたてやすいし、「好みじゃないか
らチェンジ」ってこともない(笑)。
じゃあ鼻から下だけメイクし
てお仕事するのもアリなの?(笑)。

全然アリです。それにカメラを
調節すれば劇的に盛れるんですよ!
もう画面の中の自分と、そのへんの鏡
に映る自分が別人に見える(笑)。もち
ろん個人差はあると思いますけど。
それに名前も年齢も肩書きも
自分の好きなように設定できるから、
本人バレの心配もないんですよ。
自分のペースで働けるし、
高時給で安心感もばっちり

会わない&顔出しナシで
月100万円稼げるって
まじでスゴイやん!!!

パソコン初心者でも働ける
ネットキャバクラ!?
新しい時代が来とるな!



しおりさん(27歳)
チャトレ歴半年



かえでさん(26歳)
チャトレ歴1年



ももさん(28歳)
チャトレ歴3年

★お仕事が気になったコはブライトグループへアクセス★

[ホームページ] <http://www.bright-group.jp/> ☎0120-687-001
[メール] job@bright-group.jp [LINE ID] bright07



肌の調子がいいと、それだけでメイクするのが楽しくなるよね♡

MAME大阪心斎橋院
院長 佐藤もも子先生



最近の美容医療は低価格で◎★

肌コンプレックスを改善できるって実感したら、毎日がすごく楽しくなってきた♡

まなか+佐藤もも子先生の

大阪・心斎橋

美容クリニック
女子会

おしゃべりの間にお悩みも解消!

肌トラブルが起きたら
真っ先に先生に相談♡
安心価格で頼れる♪

敏感肌のまなかハマっているのが美容クリニックのMAME♪ 女子会ノリで通えるトコがお気に入りみたい! 佐藤もも子先生を紹介してもらいました★

北新地ハニラ勤務&アパレル会社社長
(28歳/大阪府) 独身・子供なし
まなかさん

MAME 大阪心斎橋院

医療レベルの施術がエステ感覚で受けられる美容クリニック、MAME(マメ)。手軽に・簡単に・早く=fast beautyがコンセプト。

まさに引き締め効果を実感中!

気になるたるみを引き締めてリフトアップしてくれる、タイトンXLをさっさとやってみた!

もも子先生は院長先生なのに、びっくりするくらい親しみやすい雰囲気なんです♡

ブログ用の写メ撮影中♡



MAME 大阪心斎橋院

大阪府大阪市中央区心斎橋筋 2-7-18
プライムスクエア心斎橋 8F
☎0120-25-3456
10:00~19:00 不定休
<http://www.ma-me.jp/>

まなかおすすめのメニュー♡

フォトフェイシャル
1回 ¥8,500(税込)~

光で肌トラブルを解消★ 美容皮膚科初心者にぴったり。シミ・そばかす・赤みが気になる方へ!!

タイトンXL
初回トライアル¥16,000(税込)

即効性抜群! 近赤外線がコラーゲンを生成する線維芽細胞を刺激! たるみに効果的!

水光注射
1回 ¥28,500(税込)~

皮膚の浅い層にヒアルロン酸+お悩みの成分を均一に注入♪小ジワ・肌質・キメつやの改善に!



水光注射は初体験★ 1週間後くらいからお肌の調子が良くなるそうだから、楽しみ♡

全然痛くないよ!

まなか●湘南美容外科がプロデュースしてるから安心だし♡ 先生、最近のおすすめは? 佐藤先生●小顔って興味あります!? まなか●もちろん♪ 佐藤先生●脂肪細胞を破壊する痩身レーザーのウルトラアクセントとエラボトックスの合わせ技で、お顔が一回り小さくなるの。まなか●やってみたい♡ 佐藤先生●P103で紹介してるので見てください!

サロンみたいな雰囲気♡で居心地がいいの♡ まなか●先生、最近ずっと肌の調子良くて♡ 佐藤先生●まなかちゃんは敏感肌だからフォトフェイシャル、合うと思うて、まなか●実は美容皮膚科に行くのって最初は緊張してたんです♡でもMAMEはインテリアもかわいしい、スタッフもやさしいから心配することなかったって♡ 佐藤先生●そう言ってもらえるとうれしいです♪身近に感じてもらいたくて!

自然に集う場所には“癒し”がある!

夢中の女子会Spot!!!

お姉さん達が女子同士でよく行く場所をリサーチしてみたたら、偶然にもそのほとんどが“癒される”SPOTでした♪ 7つのリフレッシュ法を参考に、明日からの活力にしてください♡

さやか+莉菜の

東京・渋谷

ヘッドスパ
女子会

莉菜が佳那恵とよく来るという渋谷のヘッドスパに、さやかをお誘い♪ 地肌がきれいになるとヘアの調子もよくなるし、想像以上に気持ちいいんです♥

頭皮だけじゃなくて
心もいつの間にか
癒されてるんだよね♥

お客様、今日
どうします?

3Fの休憩スポットで
雑誌をパラパラ♪ 撮
影の合間もずっと会話
が止まらない感じ♥

ヘアスタイル
悩命中♥

セットサロンスペース
で、ふざけて莉菜のヘ
アスタイルで遊ぶさや
か♪ ポント仲良し★

1Fのエントランス
スペースでは、サ
ロン推奨のヘアケ
ア製品を販売! ラ
インアップ充実!

莉菜おすすめの女子会向きメニュー♥

ヘッドスパ&トリートメント
初回限定 ¥6,000

ブラッシング→ヘッドスパ→マ
ッサージの後、トリートメント&
ブローが付いています♪

炭酸スハンシャンプー
初回限定 ¥3,000 ~

炭酸水に含まれる二酸化炭素が
血行を促し、毛穴の汚れを取り
去ってくれます★ ブロー付き

カットカラートリートメント
初回限定 ¥10,000

通常価格 ¥17,800相当がスペシ
ャル価格! シャンプー&ブロー
スタイリングも付いています♪

Hair Salon FREEVE(フリーブ)

03-5489-1139

東京都渋谷区道玄坂 2-28-4

井門ビル 1~3F

14:00 ~ 23:00

土・日 12:00 ~ 23:00 無休

<http://www.freeve.jp/>

FREEVE

渋谷の道玄坂沿いにあるヘア・ネイル・アイ
ラッシュのビューティサロン。3フロアに分
かれていて、深夜23時まで営業!

今日の女子会テーマは
頭皮からケアしよってことだよ

専属モデル(31歳/東京都)
独身・子供なし
桜井莉菜

専属モデル(29歳/東京都)
独身・子供なし
荒木さやか

モロカン
オイル〜♪

莉菜○さん、佳那恵さん
ちゃんとしてるかな♥
さやか○そうなんだ、私が
海外行ってるとき!
来るの?
さやか○へー、道玄坂にこ
んなサロン、あったんだ!
広いしキレイだね♥ よく
ものなの?
莉菜○なんか特別だよ、
今回は、実は「ココ」のサロ
ン、2台並んでるって本当は
無理なんだよね。いつも

は2Fの個室でやってもら
ってる★ 暗いし、気持ち
いいからよく寝られるん
だ、これが…(笑)。
さやか○(個室を覗いて)
ホント安眠できそう(笑)。
スタッフ○今度時間のある
ときにまた来て下さい!!
たっぴの寝られるんだ(笑)。
さやか○あざーっす!!

顔と頭皮は一枚の皮膚でつながっているの、リフトアップ効果も期待できるそうよ

お姉さん14人の
3都府県
7スポット!!

頑張る女のコは知っている! 忙しくても

お姉さん世代が

MERI+祐香の

神奈川・箱根

パワスポ
女子会

九頭龍神社

芦ノ湖畔にある日本屈指の九頭龍さま、龍神さまの神社。毎月13日10時から行われる月次祭(つきなみのまつり)で有名。

MERI おすすめの神社グッズ♡

九頭龍神社の龍神水

龍神さまは水のご神様♡ 境内で湧出する龍神水はそのまま飲んでも料理などに使っても◎。

九頭龍神社のあんぱん

月次祭の日にお供えされる「酒種入りあんぱん」。ご祈祷後に、頂けます★ 美味♡

箱根神社の幸福餅

神様にお供えた幸福餅(しあわせのあめ)を頂けます♪ 白い餅が幸、ピンクが福の文字★

心の流れを良くしどこ!

美を磨く前に心の浄化! 神様に感謝して エネルギーチャージ♡

普段から1人でもパワースポットへ足を運んでるMERIが、祐香を九頭龍神社へ案内♪ パワスポ大好きなTOKYO NADESHIKOの2人に同行させていただきました♡

ライター &
TOKYO NADESHIKO ラロガ
34歳/東京都/独身・子供なし
水野祐香さん

主婦 &
TOKYO NADESHIKO ラロガ
34歳/東京都/独身・子供なし
MERIさん



ご祈祷後に
あんぱん♡

奉納
九頭龍

ご祈祷して脇のところであんぱんを頂けちゃいます♪

今回、九頭龍神社を案内してくれた西邑先生と記念撮影! いろいろ詳しく教えて頂きました♡

遊覧船で
九頭龍神社へ

元箱根から芦ノ湖遊覧船で出発! 初穂料2,000円以上を払うと、龍神水と神札が渡されます♡

すごい浄化
されました!

おみくじは
定番♡

箱根神社で引いたおみくじは2人とも中吉! 「やっぱりNAD ESHIKO、2人合わせたら大吉だね♡」

由緒ある神社なのでデニムは避けた方がベター。結構歩くのでベタンコ必須です!

箱根プリンスホテルでの食事はピンクのカレー♪ ライスがハート形の縁起ものでした★

バラバラバラ

これから
箱根神社へ♪

月次祭に3カ月前から参拝しているMERIさん。ご祈祷した後に雨が降ると願い事が叶うって聞いたけど、九頭龍神社でも降ったし、箱根神社はどしゃ降りだったね♡

祐香●早速叶うのね! MERI●そうみたい! 今回はすごい人だったね! しかもみんな正装してだし、神聖な気持ちになれたね♡ 祐香●毎月13日の月次祭は平日でも多いみたいよ!

MERI●3カ月前連続で13日に来るとご利益があるって言われているの♡ 祐香●神社まで遊覧船乗るっていいね、プチ旅行的な。MERI●得した気分★ 祐香●MERIはよくパワースポット行ってるもんね! 奈良にある天神神社とか! MERI●縁がないと辿りつけてよかった! 今度は伊勢神宮行きたい! 祐香●ベタだけど気になる。年末までに行きたいね★

お米などの御供(ごく)を芦ノ湖水へお修めしたら参拝は終了です!

九頭龍神社(箱根神社)

0460-83-7123

神奈川県足柄下郡箱根町元箱根80-1

<http://hakonejinja.or.jp/>

るり子+奈緒の

東京・池袋

ペンギン
女子会

眺めているだけでほっ

まさか東京の真ん中で ペンギンを見ながら お酒が飲めるなんて!!

池袋で飲んで盛り上がったときに来たペンギンのいるBARに、親友の奈緒をご招待♥ ヨチヨチ歩いたり、泳いだり、リアルに動くペンギンを見ておおはしゃぎの2人でした★



ペンギンのいる BAR

03-5927-1310
東京都豊島区池袋 2-38-2
COSMY 1F
18:00~4:00 無休
<http://www.penguinbar.jp/>

ペンギンのいる
BAR

水槽越しにケージペンギンを眺められるBAR。本店は沖縄。オーナーが地元でペンギンを見たくて思いついたのがキッカケ♥

水槽越しの
ペンギン



カウンター
飲みもOK!



キャー
人生初♡



エサやりタイムは決まっているので気になる人はスタッフに確認してね!

ペンギン
観察中



るり子●お、ホントにペンギンがいる! 本物だよな? 奈緒●そうだよ、ウソみだいなね(笑)。奈緒●なんか非日常過ぎてビックリ!! 友達連れてきて驚かせたいな☆ 奈緒●みんな来てたいね。るり子●みんな来てたいね。奈緒●なんかエサあげられるみたいだよ、やる!?

るり子●大丈夫かな... 奈緒●エサってマメアジなんだね、ペンギンのアクリンが、割と豪快で(笑)。るり子●すごいっ! 勢いありすぎて圧倒されるー! 奈緒●お腹空いてるんだね。るり子●あ、飲み物来た♡ 女子会プランのお酒もかわいい! これ、ペンギン!? 奈緒●オリジナルカクテルだって! ペンギンの形してるよね♡ るり子●なんか癒されるな。奈緒●写メ撮ろうよ♡ るり子●ペンギン、じっとして〜! お願い!!

るり子おすすめの女子会メニュー♥

女子会プラン ¥4,000

バーニャカウダ、生ハムとチーズの盛り合わせ、竜田揚げ、デザート。飲み放題もうれしい♥



ホテルバリアンリゾート

カラオケでおなじみのパセラ系列店が運営するシティリゾートホテル♥ 岩盤浴や露天風呂など、都心とは思えない充実ぶり人気!



ヨカイストトラクター(30歳/東京都) 独身♡子供なし 本田和恵さん

令子+和恵の

神奈川・川崎、他

シティリゾートホテル
女子会

アイラッシュサロンの
VERIEオーナー(33歳/東京都)
バツイチ独身
小笠原令子さん



2人でゆったり入る露天風呂は、ジャグジーはさっぱり♪



部屋の中で
岩盤浴が!!

2人だけの岩盤浴だからガールズトーク全開♡ しゃべりすぎでのぼせないように!!

オールではしゃぎまくり!

飲んで食べて歌って そのままバタンキュー!! ストレス発散に◎♪

令子がずっと気になっていたホテルの女子会プランに和恵とサシ参加!! 1泊付きでかなりリーズナブルに発散できる充実した内容に2人とも大フィーバー!



もみ加減
サイコー!!!

お部屋でマッサージチェア付きだから、お風呂上がりにはリラクゼーション♡ ハマっちゃう♪



ホテルバリアンリゾート

0120-759-730
東名川崎IC店: 神奈川県川崎市宮前区土橋 4-14-3
新宿本店・Island 新宿店・錦糸町店・千葉中央店・横浜店もあります
※女子会プランは全店共通
<http://www.balian.jp/>

令子おすすめの女子会メニュー♥

女子会プラン

(3名1室) ¥9,000 ~

(ファーストオーダーより3時間)

月~木・日曜・祝日の夜6~翌12時までのロイヤルバリアンルーム(岩盤浴付き)を利用して9,000円~(税込)。

(人数分ご用意)

(人数分)

(前延長 or 後延長)

女子会
プラン特典

* 写真のお部屋、プラチナバリアンルームは通常3名様~のご利用となります。

令子●和恵、ホットヨガのインストラクター始めた!? 和恵●そうなの、今週5回くらいレッスン持っていて忙しいって! 癒されたからだから、嬉しいよ♡ 令子●私もずっと来たくて気になってたんだ! バリアンアジって広い... うそ! 露天風呂もあるよ! 和恵●私は岩盤浴、発見!! ヨチヨチ歩いて、シャランハシやチヨコもあるよ! 令子●わーい、乾杯だよ♡ ジャグジーで足湯する!? 和恵●いいね! ゆるっ♡ 令子●さっきマッサージ師エアもあつたよ! 和恵●あー、足湯出たら直行しない? (笑)。 令子●都心でこんなに広い部屋で至れり尽くせりだ♡ 令子●食事もお腹いっぱい太っ腹なプランだね♡ 和恵●私、これハマリそう。今、次の計画立てよう(笑)。

理想の空間でイタドリ 素敵な家具が用まれる だけでリフレッシュ 目移りして困っちゃう♡

インテリアが大好きな美恵ちゃんが、引越して家具選びに迷っているかすみちゃんを連れて恵比寿へ！ お気に入りの空間でため息ついたら、2人のごだわりトークが始まりました♡

美恵お気に入りのブランド♡

ASPLUND
(エアロコンセプト)

航空機部品にも使われる精密板金の加工技術で、世界的にも人気の国内ブランドなんです！

ライフスタイルフリーな2人
34歳/東京都既婚2人
宮下美恵さん



雑貨類も充実！



アスブルンド 恵比寿店

東京都渋谷区恵比寿南 3-5-7
恵比寿アイマークゲート 2F
03-5725-8651
11:00 ~ 20:00
<http://www.asplund.co.jp/>



心地よくお試しでベッドへ！ かなりの居心地のよさにリラックスしちゃう2人でした★

存在感あっていいね！

エントランス近くにあるフラッグのクッションは、強力でカラフル♡ でもかわいい！

パジャマトーク！

直感派のかすみと、色で選ぶ美恵ちゃん★
選択は違えどインテリア好きは共通♡

美恵+かすみの

東京・恵比寿

インテリアショップ
アスブルンド

ASPLUND

OLD&NEWスタイルを兼ね備え、常に新しい時代の先のライフスタイルを提案するアスブルンド。洗練されたインテリアが特徴。

美恵●ココ知ってたんだ！
かすみ●うん、近くに住んでいて偶然通りかかって♡
美恵●偶然だね！ 私も友達かココの家見いっばい持つてる人がいて、一緒に来たって思ってたんだ！

かすみ●私、そのとき引越したばかりでソファ探してたから、通って♡
美恵●甘すぎないところがいい！ 私、スーツケース好きだから、このハードな感じとかたまらない(笑)。
かすみ●うん、シャンデリアも素敵♡ ヤバイ!!
美恵●この前、うちのお料理教室来てくれたよね♡
かすみ●パエリアとパンケーキ教えてくれた★ 一度にあんなゴージャスな料理が作れるなんてスゴイね！
美恵●全然、子供いるからね♡ 馴れたよ!!
かすみ●そうかな？ あ、キッチン用品もいっぱい♡
美恵●ラインで揃えたい！

マリエ+麻衣+麻由里の

大阪・なんば

女同士、裸のつき合い！

岩盤浴に露天風呂♡ 近場で安くて施設も充実！ ココは銭湯パラダイス♪

マリエがよく行くスーパー銭湯は、なんば駅近くの太平のゆ♪ 週2~3回はランチ女子会する2人と一緒に案内してくれました★



湯源郷 太平のゆ なんば店
06-6633-0261
大阪府大阪市浪速区敷津東 2-8
8:00 ~ 25:00 無休
<http://www.taiheinojyu.jp/>

マリエおすすめの
女子会向きメニュー♡

- (びがんかんぼう)
- (びえんかんぼう)
- (びほうかんぼう)
- (けんねつかんぼう)

ダイエットやデトックスが気になるなら、汗をかける岩盤浴、薬岩太蒸房(やぐがたいじょうぼう)がおすすめ！



マリエ●私、例の唐揚げランチ「ムーレン」行けてないから、今行きたいな♡
マリエ●せっかく露天入って汗流した後にから揚げ!?
麻衣●ええやろ、お腹空いた!!
麻由里●色気より食い気(笑)。

フリーター(18歳/大阪府) 独身・子供なし 谷麻由里さん

代表取締役CEO(27歳/大阪府) 独身・子供なし 家村マリエさん

あったまって汗を流したらぐったり♡ 寝転座敷で仮眠も取れるし、食事処もあるよ！

岩盤浴の後は眠い...

信楽焼きの壺湯やび

ガラッとした大壺が3つ並んでる壺湯は、1人瞑想するのも肩までつかれるよ！

マリエ●太平のゆ、久々やな。露天やっぱり気持ちいい！★
麻衣●私は内湯も好き！シルク風呂とかしっとりするし♪
マリエ●ココの岩盤浴はほんますごいキレイやし、種類もあっておすすめやん♡
真由里●ココって市場が1階にあるから、お刺身とか野菜とか新鮮な食事もいいよね♡
マリエ●だいたいセットやし。
麻衣●週3回は会ってるし！
麻由里●お風呂もよく来るしすてい♡ピロテしてるよね★
マリエ●先週は京都へドライブ楽しかったな♡
麻衣●私、例の唐揚げランチ「ムーレン」行けてないから、今行きたいな♡

ぼやけた輪郭もシャープに!! 上目づかいで写メらなくても盛れる♡

湘南美容外科
プロデュース

MAME 大阪心斎橋院で

憧れの

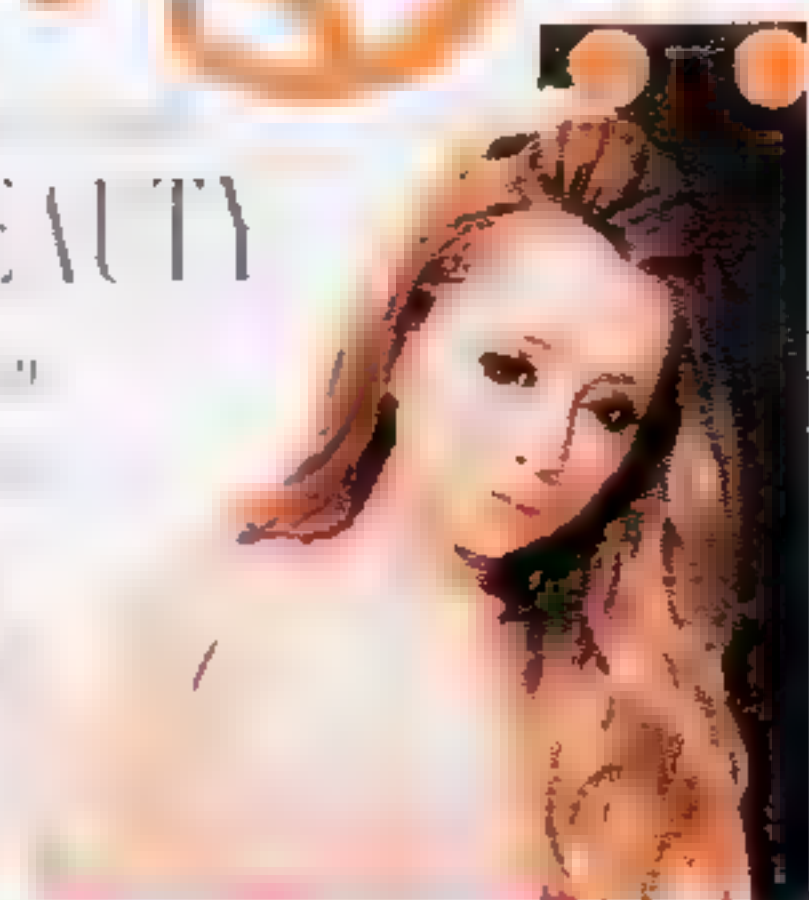
小顔を手に入れる!!

MAME から脂肪細胞を破壊する痩身マシン、ウルトラアキュートと、リンパを流すテノール、エラボトックスをプラスした究極の小顔プランが登場♡ リバウンドの心配なく小顔になれる!!

PHOTO_Natsumi Takemura(ROCO STYLE)
EDIT&TEXT_Shioka Soga

左の頬がふくらんでいて
左右差がある…♡
ほうれい線が目立ってきたような…♡
アゴ下のたるみ、すっきりさせたい!!

MAME-BEAUTY



ウルトラアキュート&
エラボトックス Q&A

効果は
いつ現れるの!?

ウルトラアキュートは施術後すぐに効果が現れます。エラボトックスは1週間後からじわじわ効果が出始め、1カ月後にはかなり実感できますよ!

より効果を
実感するには?

エラボトックスは半年間隔の1~2回でOK。ウルトラアキュートは2週間ごとに3~5回繰り返すとより効果的。シャープな輪郭が定着します♡

ダウンタイムは
どれくらい!?

ほとんどないです! エラボトックスのみ、人によって内出血になる人もいますが、メイクで隠せる程度なので日常生活に支障はありません。

施術後、
気をつけることは!?

入浴やメイクは施術当日OKですが、血流が良くなりますのでお酒は控えめに! マッサージや激しい運動は1週間ほど避けることをおすすめします。

脂肪溶解注射(リジェンスリム)を
プラスすればさらに小さく!!



脂肪を溶かす成分と溶けた脂肪を燃やす成分が直接脂肪層に作用します。MAMEの脂肪溶解注射は、腫れにくいのも特徴です♪

MAME 大阪心斎橋院
院長 佐藤もも子先生

アゴのラインが
激変♡1回でも
ここまで変わる
なんて驚き!!



ボトックス注入

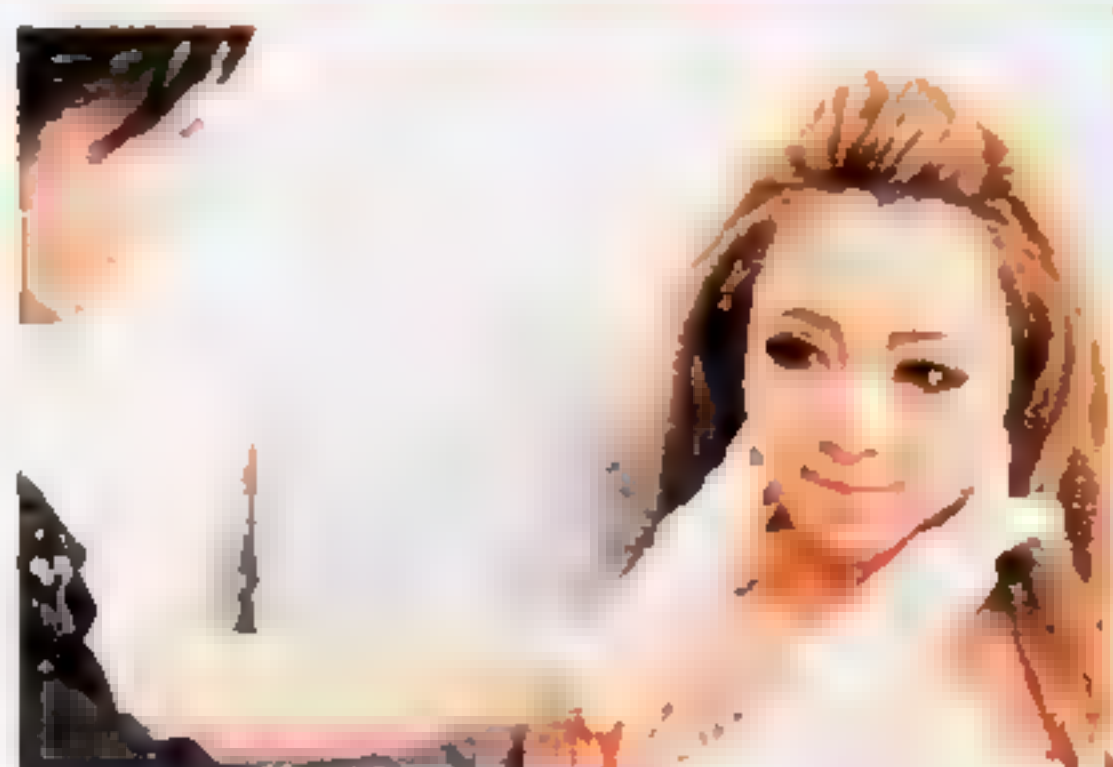
一般的に痛いと言われるボトックス注射ですが、佐藤先生の注射は「全然痛くないので大丈夫♡一瞬で終わる!」と莉菜。

施術が終わって…

専属モデル(31歳/東京都)
独身・子供なし
桜井莉菜

エラボトックスの流れ

筋肉の動きを和らげるボトックスを、エラ部分に注入するだけの手軽な施術。カウンセリングも含め10分ほどで終了!



エラの位置
を確認

奥歯を噛みしめた状態で、どのくらい耳の下にふくらみができるのかを確認! ふくらみ状態を見て注入箇所を決めます★



ボトックス注入

一般的に痛いと言われるボトックス注射ですが、佐藤先生の注射は「全然痛くないので大丈夫♡一瞬で終わる!」と莉菜。

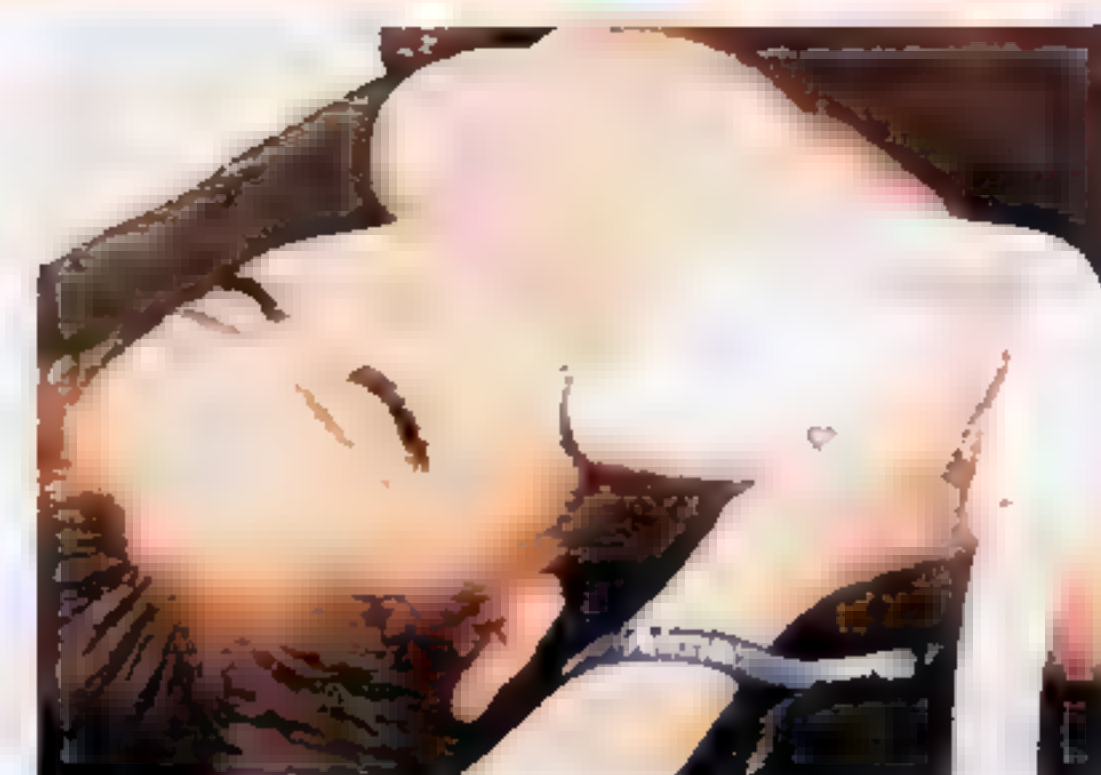
施術が終わって…

専属モデル(31歳/東京都)
独身・子供なし
桜井莉菜



テノール

コラーゲンなどを作る細胞を活性化させる高周波治療。血行や代謝を促すので、ウルトラアキュートの後のリンパを流すイメージ♪



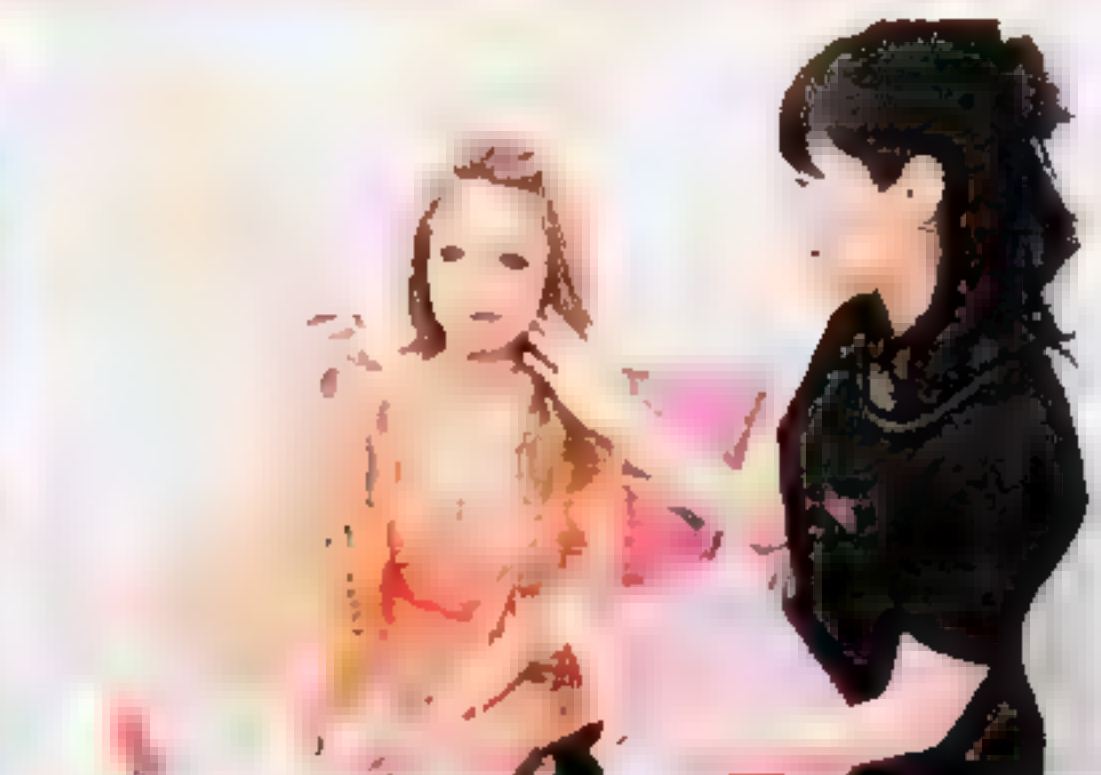
ウルトラアキュート

特殊な超音波で脂肪細胞を破壊し、細胞の数自体を減らすのでリバウンドしにくいのが特徴♪ 温かくて痛みもなし!



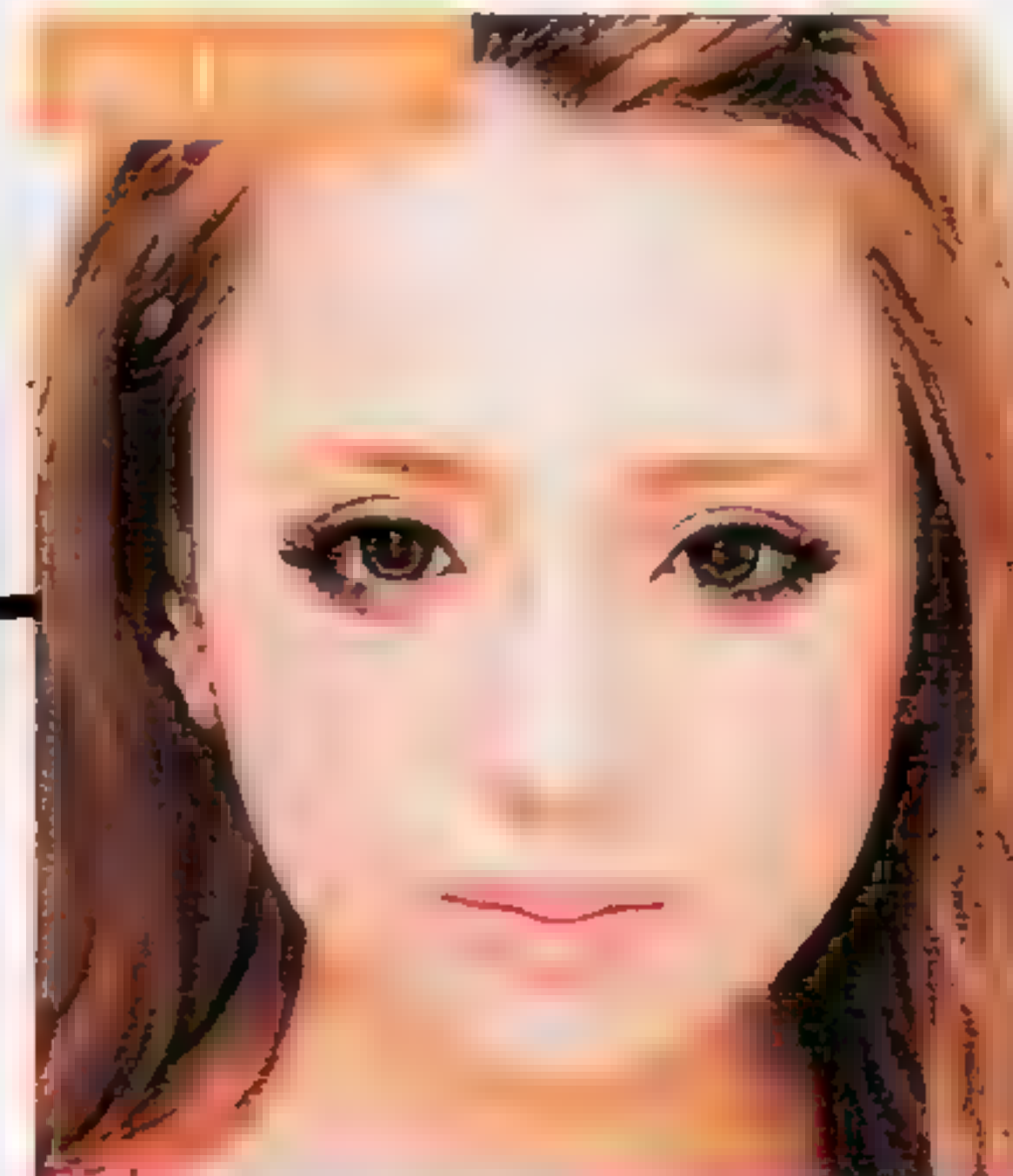
マーキング

照射箇所をチェック。莉菜の場合、頬の左のふくらみを気にしているので、マリオネットラインからアゴ先にかけて集中的に★



カウンセリング

輪郭を見ながら、どのくらい小顔になれるかを先生がレクチャーしてくれます! 莉菜は左右差が気になっていることを相談♪



今始めれば年末のイベントシーズンに間に合う!

MAME なら医療脱毛がこんなにお得♡

姉ageha限定の大特価♡

を除く

医療脱毛ならエステ脱毛の

1/3の回数でOK!

両脇 無制限・無期限コース ¥2,340

♡ ハイジーナ(VIO) 通常価格¥18,000 → ¥4,630

♡ うなじ 通常価格¥5,000 → ¥2,780

♡ 背中(肩甲骨より上) ¥18,000 → ¥4,630

今回の施術は姉 ageha だけのスペシャル価格!!

ウルトラアキュート + エラボトックス

(通常価格2エリア¥38,000)

(通常価格¥12,000)

= 小顔セット 初回限定 ¥16,400

この内容で
この価格は
あり得ない!!

MAME
大阪心斎橋院

0120-25-3456
大阪府大阪市中央区心斎橋筋 2-7
18 フライムスクエア心斎橋 8F
10:00~19:00 不定休
http://www.ma-me.jp/

MAME
南青山本院

0120-489-660
東京都港区南青山 5-6-26
青山 246ビル 4F・8F
11:00~20:00 無休

ヒトゴトだと思っちゃった...

こんな
『愛される』
という事

MODEL 幸野仁美



貴女のワガママ

サカ

え？
みない？

メイクしながら
スキンケア。

New!

Complex control
CC POWDER
This CC POWDER makes your skin
look clear and bright

Complex control

CC
SPF 35
PA++

SERUM + FOUNDATION
COLOR CORRECTING
FULL COVERAGE CREAM

This CC CREAM makes your skin
look clear and bright

塗るだけ簡単!!つや、キメ、保湿

美容液CC

毛穴ケアパウダー&カバーカフファンデーション

【CCパウダー】

CCパウダーは美容液成分をたっぷり配合したファンデーション。テカリを抑え、キメを整えてより自然肌に、触れなくなるパール肌に仕上げます。

8g ¥1,600+税

【CCクリーム】

CCクリームは美容液成分をたっぷり配合したファンデーション。うるおいとハリを保ち、キメを整えてベースメイクをより自然に、触れなくなるツヤ感に仕上げます。

30mL ¥1,800+税

お問い合わせ：072-702-5518

※一部店舗を除く
ドン.キホーテで「CCパウダー」9月より、先行発売予定!!

<http://www.complexcontrol.jp>

安く見せない

オトナになって安い服を着たら恥ずかしいと思ってた。
けど今はそういう時代じゃないことに気づきました♡

お姉さんのプチプラ

P e t i t P r i n t S t y l e

安く見せない Print 1

秋っぽさが出るニット帽。モノ
トーンコーデの差し色にもなって
トータルで高見え♡

世の中には安くてかわいいお洋服が溢れてる。だけどそれは若いコのものであって、オトナになってそういうのを買うのは恥ずかしい…。そんな概念は昔の話。今はプチプラもバランスよく取り入れるのがお姉さんの新・常識です♡

PHOTO_Kosuke Nakashima (PEACE MONKEY) HAIR_Ohharu Koya
EDIT&TEXT_Marika Koizumi

定番のモノトーン
ある小物使いが
バランスのいい

専属モデル(29歳 東京都)
独身・子供なし
杉山佳那恵

安く見せない Print 2

お洋服がプチプラの場合は、
ハイブランドのバッグを合わせ
てオトナらしさを演出するで♡

オススメのプチプラアイテム&ショップ♡



Kanae Sugiyama

お買い物は109で買うことが多いけど、たまにプチ
プラショップも見るといい♡ 通販より見て買う♡

109のアクセサリーは安く買える

Forever21はめっちゃ使えん♡

アクセは全部Forever21♡。どれも数百円で買ったもの。ポイントに
なる大きなアクセが多いから、ええねん♡ 値段も破格やし♡

Rina Sakurai

着こなしというより、アイテムの選び方で安く見えるかどうかが決まる気がする。

オススメのプチプラアイテム&ショップ

1 Dazzy Storeでドレスや水着、バッグは安い

ドレスショップってイメージやけど、意外と普段使いのアイテムも充実してる。特に靴はヒール高くて10,000円以下の物が多い気がする。

ロングワンピースは約2,500円、水着は約3,000円、バッグは2,000円くらいで靴は5,900円くらい★ ヒール16cmヒールは珍しい。



2 ANAPは店舗もあるけど、莉菜はネットで買う派。

モデルさんの着用画像が見られるのがええねん♥ サイトの写真の撮り方がかわいいのも好き。

ギンガムチェックのトップスは約2,900円。オフショルでチェック柄なのが良くて購入。ウエストが絞られてるから細く見える。



安く見せない Point 1

生地が大事!! 生地がペラッペラだと安く見えるから。レビューは必ずチェックする。

安く見せない Point 2

商品の寄りの画像を必ず確認★ 粗がないか見る。寄り画像がないものは買わない!

ベビードールはDazzy Storeで2,000円くらいだった★ とにかく暑いのがイヤやから、サラッと着られる感じが好き♥ 絶妙な透け感と、露出具合がかわいいね。

専属モデル(31歳) 東京都 独身・子供なし 桜井莉菜

Saki Kagami

通販よりも実物を見て買いたい派♥ 古着屋さんでは見てるだけでも楽しいから好き。

オススメのプチプラアイテム&ショップ

1 山手線沿いの古着屋さんで実物を見て買うのがタイプ

ちょっとキレイめな下北沢より、レトロな雰囲気の高円寺が好き。お店に入ったときの景色もいいの。安いのに味があるのも。

どちらも高円寺の古着屋さんで購入。右のカーデは1,000円で、左のシャツは1,200円だったよ。古着ならではのデザインがいい♥



2 3COINSで買ったよ。かわいい系の雑貨とか小物が充実してる。全部約300円っていうのが分かりやすくお買い物しやすいね。

ジムで使えると思って買ったスニーカー用靴下と、観葉植物。靴下は1足300円。観葉植物は、安いのに枯れることなく育ってるよ。



安く見せない Point 1

生地の質感というか、繊維の粗さを見るよ。繊維が粗いと安いところで作ってそう。

専属モデル(29歳) 東京都 独身・子供なし 加賀美早紀

安く見せない Point 2

形がキレイ。このワンピース、形はガーリーなんだけど子供っぽく見えないところが。



専属モデル(30歳、滋賀県)
既婚・息子1人・娘2人
けいこさん



安く見せない
Point 1
黒とか白とかのベーシックな色のアイテムは、安っぽく見えない傾向が高い気がします♡

安く見せない
Point 2
形がキレイ♡ 素材も良かったし体型に合ってたので、さらに色違いで2本追加購入♡

トップスもパンツも「SHOP LIST.com」っていうサイトで買いました♡ どちらも2,000円くらい♡ 確かSHOP LISTで取り扱ってる韓国ブランドの物だったと思います♡

Keiko

海外ブランドのアイテムは、日本にないデザインが多い上にプチプラだったりするのでお得♡

オススメのプチプラアイテム & ショップ♡

1 SHOP LIST.COMは小物セレクトショップが多いです♡

ワンピもサンダルも同じSHOP LIST.comで買いました♡ 凝ったデザインのアイテムが多いので、安く見えないのも嬉しいポイントですね♡



どちらも2,000円くらいでした♡ サンダルは去年も買ったんですが、壊れてしまったので買い直し♡ ワンピはえりがキュート♡

2 近所のショップも意外と侮れないものですよ♡

近所のセレクトショップで買ったポーチです。セレクトショップと言っても、上の年齢層の方も行くようなお店なんですが、掘り出し物を発見♡



それぞれ約1,000円で購入♡ パーキン型のだまし絵プリントがポイント♡ 店頭に並んでて、かわいかったので衝動買いしました♡

Meri

プチプラ服を安く見せなく着こなすためには、ある程度体を絞ることが大事だと思う!

オススメのプチプラアイテム & ショップ♡

1 定番アイテムはユニクロに行けば見つかるよ!!

ユニクロの定番アイテムが、だんだんオシャレになってきている気がする♡ カラフルなアイテムよりも、ベーシックな色の方が使いやすいと思う♡



色違いで買ったショーパンは各1,200円。祐香と色違いで持ってるよ(笑)。シンプルなデザインだから合わせやすく、使える♡

2 カジュアルなアイテムを安く見せない♡

ユニクロよりも、ちょっとカジュアルな、若いテイストのアイテムが充実してると思う♡ 1,000円未満で買える物が多いのも嬉しいポイント♡



ベルトは700円で購入♡ 今回は小物を持ってきたけど、GUでお洋服を買うこともあるよ♡ ユニクロよりも少し安いイメージ★

3 旅行先で使えるアイテムを安く見せない♡

地方に旅行に行ったときとかにフラッグ入ると、意外といい物があつたりするの♡ 都内のしまむらよりも地方の方がお店も広くて見やすい♡



ボーダーのバッグは1,900円だったよ。ベーシックな色使いで合わせやすいデザインなのもポイント! 物が入るマチつきなのも◎。

髪安

安く見せない
Point 1

ハットやレザーのバッグで秋らしさをプラス。季節感を取り入れて、プチプラ服もかわいく。

安く見せない
Point 2

プチプラ着てると「安い服だから」って気後れしがちだけど、気後れしないで着ることが大事♡

トップスとパンツと靴は神戸レタス。トップスとパンツは2,000円くらいで、靴は2,550円★ ハットはH&Mで1,900円でバッグはBUBBLYっていうサイトで購入。メガネは100均♡



主婦 & TOKYO NADESHIKO
プロガー(34歳/東京都)
既婚・子供なし
MERIさん



Manaka

アクセなら、変にキラキラしたものよりも、くすみ感のある素材のものが好きやし安く見えない♡

Point 1
ベージュ系色柄のアイテムを合わせて、シンプルなスタイリングでオトナっぽく。

北新地パニラ勤務&アパレル会社社長(28歳、大阪府) 水野祐香さん

Yuka Mizuno

通販で買う場合、白は透ける可能性があるから物撮りの写真をジッと見るよ★ 黒は失敗しにくいと思う！



安く見せない！

アクセやバッグは白で統一して、夏の終わり〜秋の始めまで着られるスタイリングに★

ライター&TOKYO NADIESHOPオーナー (34歳、東京都) 既婚・子供なし 水野祐香さん

安く見せない！

Point 2

トップスとボトムを黒で揃えて引き締め。ペンシルスカートでオトナっぽさも意識するよ。

トップスとスカートはそれぞれ1,200円で、チェックのシャツは1,600円。全部BUBBLYというサイトで買ったよ♡ バッグは神戸レタスでアクセは109で購入♡

オススメのプチプラアイテム&ショップ

Yuka Mizuno

える値段設定が魅力♡

通販の場合、届いてびっくりする場合もあるから、画像や口コミを見る♡。一度買ってみて、信用できるサイトを発見するのも手♡

PINK & CANTY

花柄パンツは3,218円で買ったよ★ 素材もしっかりしてて、いい買い物したなって思った♡



ラピスという通販サイトで980円で購入★ 安っぽく見えないアクセが充実してるの♡



Manaka

通販で買う場合は安くてもいい♡

安い物を探すというより、普通に買って「かわいい！」って思ったら安いというラッキーな流れでプチプラ服を買うことが多いねん。

Point 1
ひとつであるデザインが手持ちの服にハマるねん どちらもH&Mで購入。1,000円しなかったで♡ ちょっとエッジの効いたアイテムが◎。

Point 2
フリルスグ長袖のイヤリングはめっちゃ使えて便利♡ どちらも1,000円未満で買ったで♡ まなか好みのイヤリングがたくさんあって嬉しい。



Erina Okuyama

通販で買ってお得な古着屋さん活用術♡

トレジャーファクトリー三鷹店は他にMURUAやシャネルも売ってる♡。ちゃんと査定してくれるから買い取り価格も高め♡。



Point 2
安カワの王道ショップ 言えばGRLだよ 1,980円くらいで買ったよ♡ 特にパンツ類は生地がしっかりしてて、アタリな気がする♡。

Erina Okuyama

変わったデザインを選べば、安っぽさが引立たない気がする♡ 全身プチプラは上級者向けっぽい♡。

イベントコンパニオン(29歳、東京都) 独身・子供なし 奥山絵里奈さん



安く見せない！

古着だから安く買えたけど、もの自体はスナイデルだから安っぽく見えないのは当然♡

安く見せない！

Point 2
あんまりシンプルすぎるシルエットだと、プチプラ服の場合、安いのがバレる気がする。

トレジャーファクトリー三鷹店で買ったスナイデルのワンピースは2,500円くらい。チョーカーとピアスはクレアーズで数百円で買ったよ♡ アクセをプチプラにしてメリハリ♡。

Point 1
古着屋さんで購入

同じトレジャーファクトリー三鷹店で購入♡。1,500円くらいだったよ。破格だよな♡

Waka Tani

自分の服はもちろん、子供服や雑貨もプチプラショップを活用してるよ♥
主婦の鏡々

安く見せない!

トップスは伸びたりしてヨレやすいから、大きめサイズを買っておくと長く使えるよ。

主婦(28歳/東京都)
既婚・娘1人・息子1人
谷和香さん

安く見せない!

カジュアルコーデにもヒールを合わせるよ。特にかっこいい感じのデザインが好き♥

全身ベルシュカのアイテムだよ。トップスもパンツも2,900円で購入★サンダルは7,900円だったよ。トップスはワンピースとしても使えるくらい長めな丈でかわいいよ。



Mana Nakade

実はGUで働き始めたんです♥ 週1くらいしか出勤できてないけど、質のいい物が豊富ですよ。

安く見せない!

シンプルにコーデしつつ、柄アイテムを取り入れてポイントに♥メリハリが出るよね。

安く見せない!

カジュアルなスタイリングだからこそ、べたんこじゃなくてヒールでキチンと見えるよ。

全身GU♥ タンクは390円でカーデは900円。パンツは1,890円だよ。チョーカーは290円。デニムはmoussyやSLYに負けないくらい質がよくて形がキレイだよ。



主婦(30歳/埼玉県)
既婚・息子1人・娘1人
中出真菜さん

オススメのプチプラアイテム&ショップ

Mana Nakade

モトブランド系は

自分の服は働いてることもあってGUで買うことが多いけど、子供服はH&Mで買うことが多いかな。外国ならではのデザインが◎。

服は安く買うのが常♥
Tシャツは2枚で1,200円で、ボトム系は1着1,000円前後。凝ったデザインがかわいいよ。

間かきで嬉しいよ
3,500円で買ったサンダルは、足が24.5cmと大きめの私でも余裕で履けるサイズが♥



Waka Tani

同じ100均でも、お店によってラインナップが違うから自分好みの物が売ってるお店を発掘すると、安くて満足度が上がるよ。

汚しやすい子供服は

実家に帰ったときに、大きめしまむらで買うよ。全部980円前後。特に、男のコの服がかわいいよ。



ミカヅキモモコが使える♥

雑貨やヘアアクセが売ってるお店なんだけど、300円均一だから気がねなく買って便利よ。



Ruriko Yamada

プチプラ服を着るときは

アクセや小物でハイブランドのアイテムをMIXさせることで、安い服を着てる感じがなくなると言うんです♥ お姉さんならではの着こなし♥

代官山にある100円ショップだよ。キャラグッズがたくさんあるから見て楽しいよ。

トリマー
(27歳/兵庫県)
独身・子供なし
花房かおりさん

しまむらで980円だったトップスに、サルースで942円だったフレアスカートを合わせて甘いコーデ♥

このロンパースは、GK GIRLコレクションっていう通販サイトで1,980円で購入。アクセでハク出す♥



靴デザイナー兼プロデューサー
(27歳/大阪府)
独身・子供なし
南はるかさん

エッジの効いたアイテム
買うなら東京カバース♥
BCBG MAXAZRIAってブランドのサンダルは約6,000円。普通はもっと高いんだよ♥



京都ラブリリー経営&紙園のちょううちよ
(29歳/京都府)
独身・子供なし
百合華さん

楽天市場で5,000円くらいで購入よ。ハデなデザインと凝った柄で、この値段はなかなか無いねんよ。

旬のアイテムこそ安く買いたいやろ♥ パラパラでも使えるセットアップは4,000円くらいだったよ。



美容通販会社代表&木村歯科クリニック副院長
(32歳/東京都)
独身・子供なし
木村美和子先生

ティッシュカバーやBOXを同じ色柄で統一。「アレキサンダーコレクション」ってサイトで購入。

これも同じアレキサンダーコレクションで購入よ。高級感のあるものが数千円で買えるよ。



プチプラSHOP

実はアラサーの
まぶたのたるみも解決!!

\\ 二重のりが不要に! // \\ アイラインも描きやすく!! //

切らないプチ二重で ナチュラルでも盛れる目へ♡



埋没ってハタチのコがやるイメージが強いけど、実は最近、アラサーにも人気なんです!
その理由はまぶたのたるみで二重幅が狭まってきたり、アイラインが描きにくくなったり...
そこで今回、一度埋没手術したものの結果が出なかった藤堂さんが幅広二重に挑戦♡

PHOTO_Yoshinobu Bito
HAIR MAKE_Emiko Matsumae
TEXT&EDIT_Shioka Soga

埋没施術は
お任せ
ください!!

品川スキンクリニック新宿院 院長
荒牧奈央先生

3年前埋没施術したけど、ナチュラルすぎて変化なし...
まぶたがたるんできてしまい、腫れぼったい奥二重...
高校時代からの夢、幅広の平行二重にしたい!!

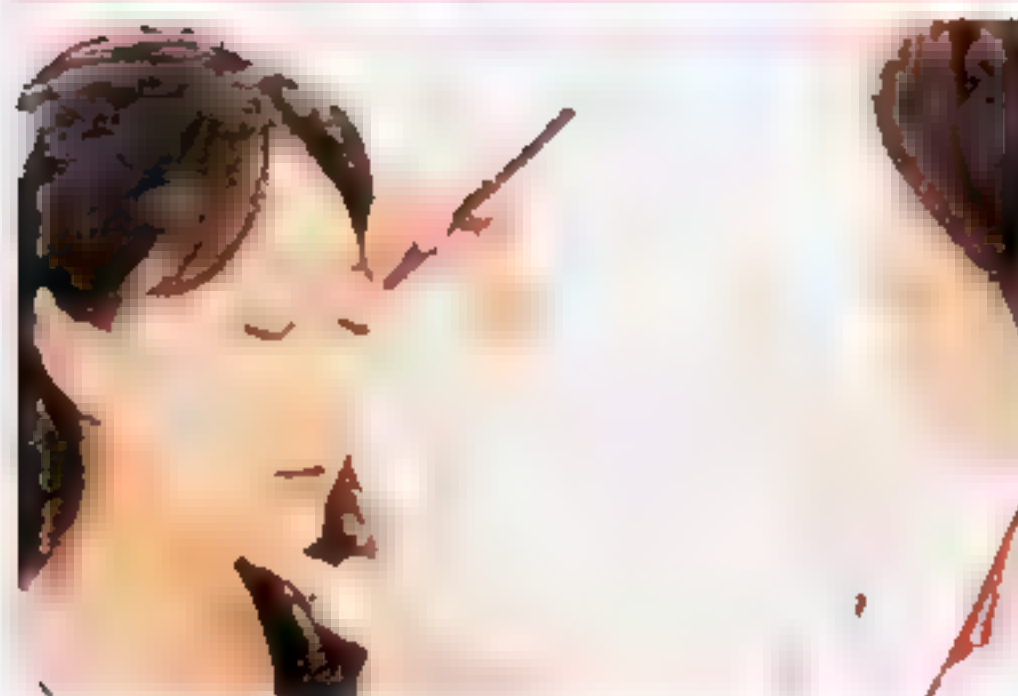


カウンセリング



“プジー”と呼ばれ
る器具を使って、
自分の理想の二
重をシミュレーシ
ョン。バランスを見
つつ、幅を決め
ていきます!

マーキング



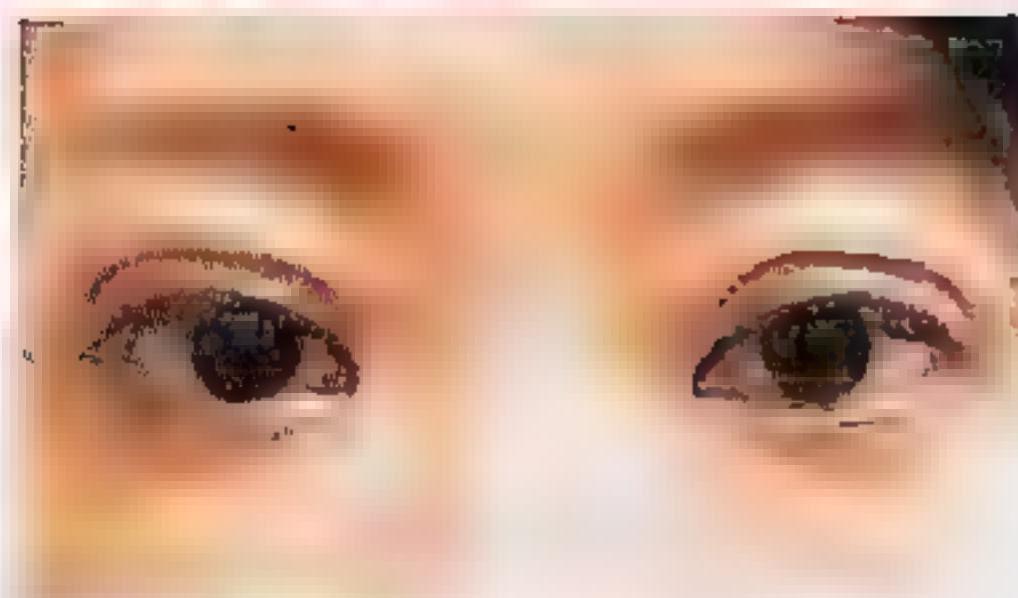
二重幅が決まったら、
引き上げるま
ぶたのラインをマー
キング。左右のバ
ランスを比較しな
がら、しっかり丁寧に
描いた後、施術を
行います。

施術当日



幅広の平行二重
だったため、まだ
腫れている状態。
白目部分に痛み
はありませんが、
充血が少しある程
度です。

施術6日後



腫れもだいぶ落
ち着き、目の充
血も取れてしま
した。痛みはま
ったくありません!
メイクするのが楽
しめです♪

そして...



藤堂さんの施術は

1day ナチュラルクイック法
ハイパー3点留め♡
(5年保証) 両目 ¥461,110

司会業(36歳/東京都)
独身/子供なし
藤堂 真璃恵さん

美容皮膚科品川スキンクリニック

全国共通 美容皮膚科専用
フリーダイヤル

受付時間 10:00~22:00

0120-575-900

携帯
OK

●表示価格や治療に関する詳しい内容はHPまたはお電話にてお問い合わせください。●表示価格は予告なく変更となる場合があります。●表示価格は標準的な費用です。●当院は自由診療のため公的保険は適用されません。●リフトアップ手術やその他の様々な治療も取り扱っております。

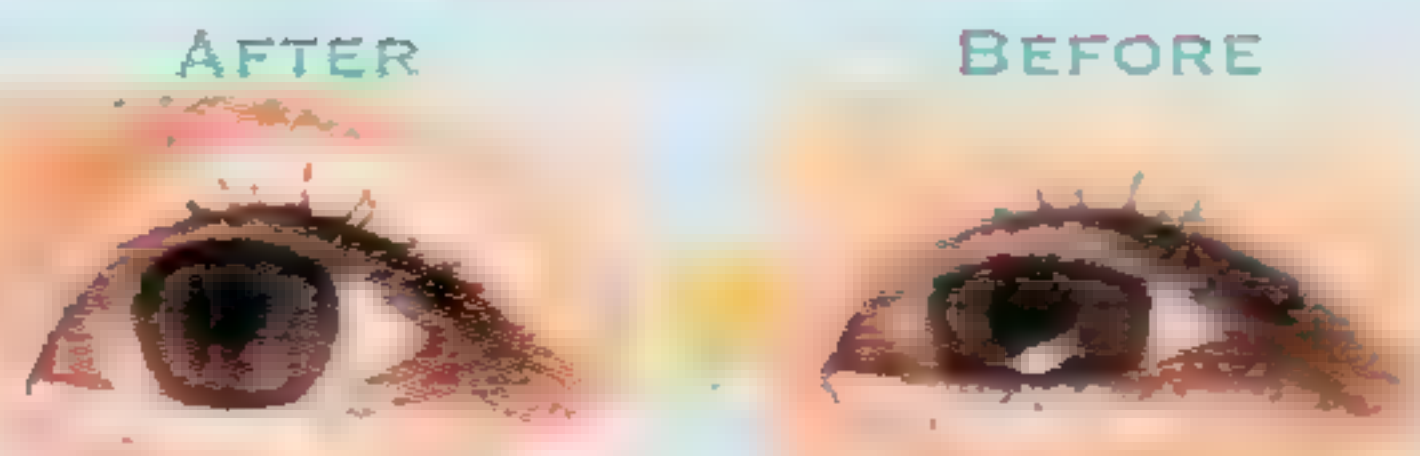
www.shinagawa-skin.com

品川スキンクリニック 検索

最新の美容皮膚科情報はホームページをチェック!
無料カウンセリング予約/メール相談も受付中
主要都市を中心に続々開院

パッチリ目治療

頭皮やこめかみに
ヒアルロン酸を注
入し、目もとまわ
りを引き上げます。
二重の崩れや、た
るみに効果的!



まったく腫れない! リフト効果で
目の開きを大きく見せる♪

非会員価格 ¥9,000
会員価格 ¥7,200

プチ二重

非会員価格 ¥9,070
会員価格 ¥7,250

非会員価格 ¥6,940
会員価格 ¥5,550

保障期間: 2年保証
施術時間: 約15分 ダウンタイム: 3~7日(個人差があります)
麻酔: 点眼麻酔と局所麻酔を使用します。
気をつけること: メイク・洗顔・入浴は翌日からOK。
当日はアルコールや刺激物も避けること。
施術後は腫れるのでサングラスを持参すると◎。



BIBI

Produced By Salon



18 秒
使用可能

230℃
プロ仕様

メモリー
設定記録



楽天にて

ヘアアイロン BIBI

検索

<http://www.rakuten.co.jp/ritchi/>

株式会社 リッチー | お客様窓口 | 03-5269-2771

元『小悪魔 ageha』専属モデル

愛沢えみり

ファッション&ビューティーブック *Emiri*

9月3日発売!

A5判 112ページ ● 予価 1300円 (税別)
978-4-07-297537-4

発売記念
お渡し&握手会!

9月6日に福家書店
新宿サザード店にて開催決定!
詳しくは (<http://www.fukuva-shoten.jp/event/>) まで
電話でのお問い合わせは
☎ 03-3350-0329

愛沢えみり
ファッション
ビューティーブック

Emiri



私服、プライベートルーム、
メイク、美容、
ロングインタビューなど
盛りだくさん♡
えみりちゃんのすべてが
詰まっています☆

Profile

愛沢えみり (あいざわえみり)
1988年9月1日生まれ。
歌舞伎町のキャバクラ「フォーティファイブ」勤務。
テレビ東京「美の国のお茶会」にレギュラー出演中。
アパレルブランド「Emiria Wiz」の
プロデューサーとしても活躍中

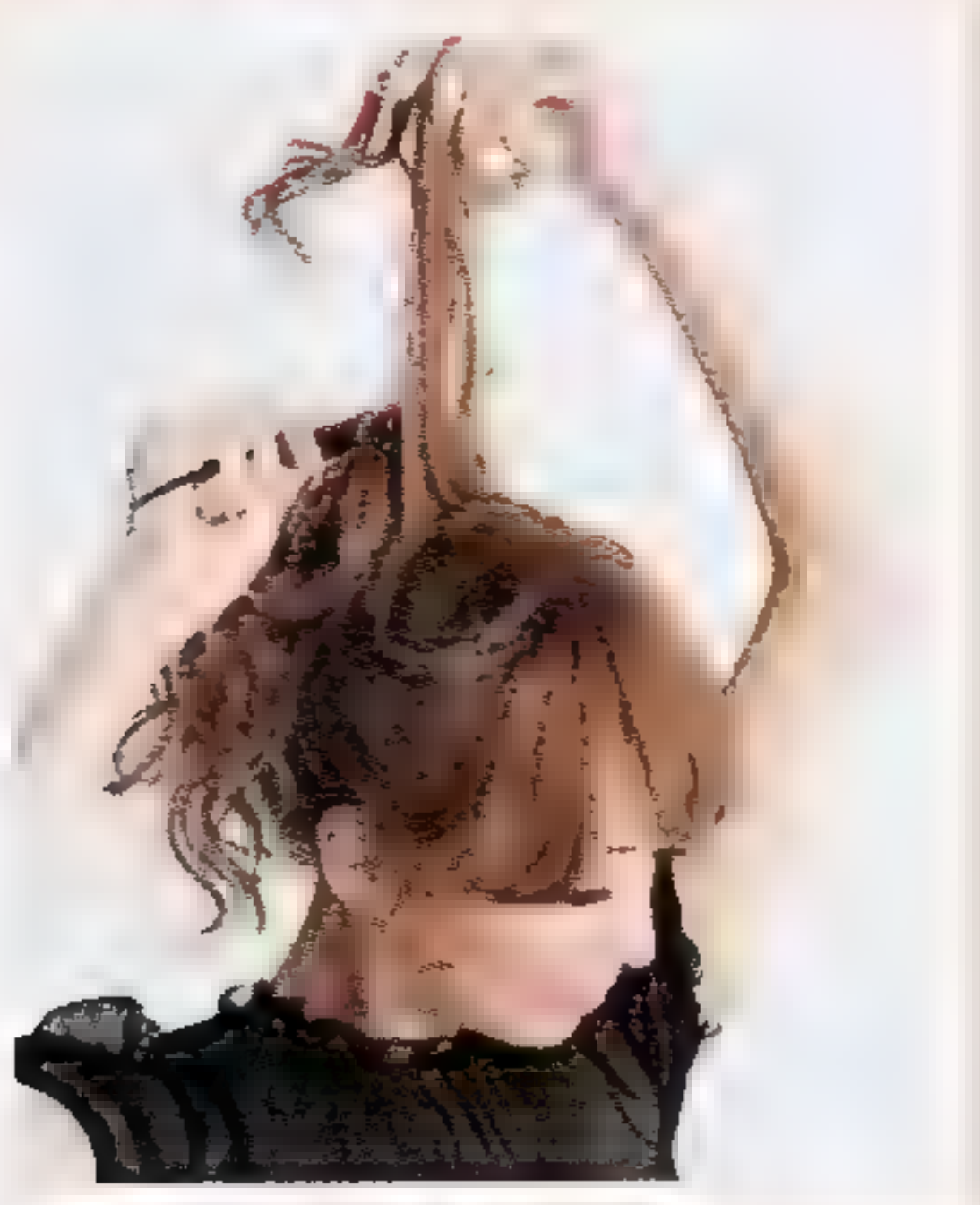
ドレスや私服コーデの
ポイントを大公開!



えみり流メイク術!



気になる髪型の作り方!



愛犬とくつろぐ
プライベートルーム!



お気に入りの靴やバッグをコメント付きで紹介!



知らないよりも知っておいたらちょっとイイコトがあるかもしれません。

お姉さん新聞

2014
August
発行

PHOTO_Masaki Sone(PEACE MONKEY) HAIR&MAKE_Sam(Addict Case) STYLING_Yoko Tsutsui(PEACE MONKEY)
MODEL_Araki Sayaka, Keiko, Rina Sakurai, Kanae Sugiyama, Saki Kagami

お姉さんアゲハ復活号、いかがでしたでしょうか?
今号はお待たせしてしまった分、
大増量でお届けしています!!

首を長くして待っていてくださった方、
そして今回初めて手に取ってくださった方、
本当にありがとうございます♡

今後によりリアルな目線で、
アラサーのみなさんのココロとカラダに
寄り添える情報をお届けしていきます。
2カ月に1回の、楽しみにしていただけましたら幸いです。

復活号へのご感想、ご要望もどしどしお寄せください♡
これからも、どうぞよろしくお願いします!!

2014年8月7日 姉ageha編集部 一同

(かなえ)黒ハイネックノースリーブニット¥4,000/LIP SERVICE 黒ペンシルスカート¥3,800 GROWZE ツイードチェーンストラップパンプス¥9,000/CIEL BY LIP SERVICE 黒リボン、パールイヤリング ともにスタイリスト私物 (りな)黒ペブラム
トップス(ベルト付き)¥4,500 Delyle NOIR 渋谷109店 チェックタイトスカート¥3,800、黒ベレー帽¥1,900、ともにセシルマクビールミネエスト新宿店 黒ストラップパンプス¥6,900 R&E (さやか)黒フリルコンビネゾン¥2,490 GALSTAR ビジュービ
アス¥2,500 DURAS 黒チェーンストラップパンプス¥7,300/R&E (けいこ)黒袖フリルトップス¥3,800/セシルマクビールミネエスト新宿店 プリーツショートパンツ¥6,500 LIP SERVICE ビジューネックレス¥1,590、黒ストラップパンプス¥2,490
/ともにGALSTAR (さき)黒ハイネックレースカットソー¥4,725/GROWZE 黒ハイウエストタックパンツ¥6,500/CIEL BY LIP SERVICE 黒ファーストール¥2,490/GALSTAR パールピアス¥2,900/DURAS 黒ドットウェッジサンダル¥9,250/
RESEXXY 渋谷109店

アラサーのお悩みはTOKYO NADESHIKOにおまかせ♡

NADESHIKO相談室♡

ナデシコ

第6回

山田るり子さんに
相談ナデシコ!?

今回はセブオーラばっしりの女社長・山田るり子ちゃん★「どんな男とつき合うの?」とか「どーすりゃ仕事で成功できるの?」などナデシコさんも興味シンシン♪ お悩み相談に乗りながら、気になるアノ話も聞いちゃいました♡

PHOTO_Yoshinobu Bito HAIR&MAKE_Anri Mitsuishi EDIT&TEXT_Hironeko-A



NADESHIKO相談室とは?

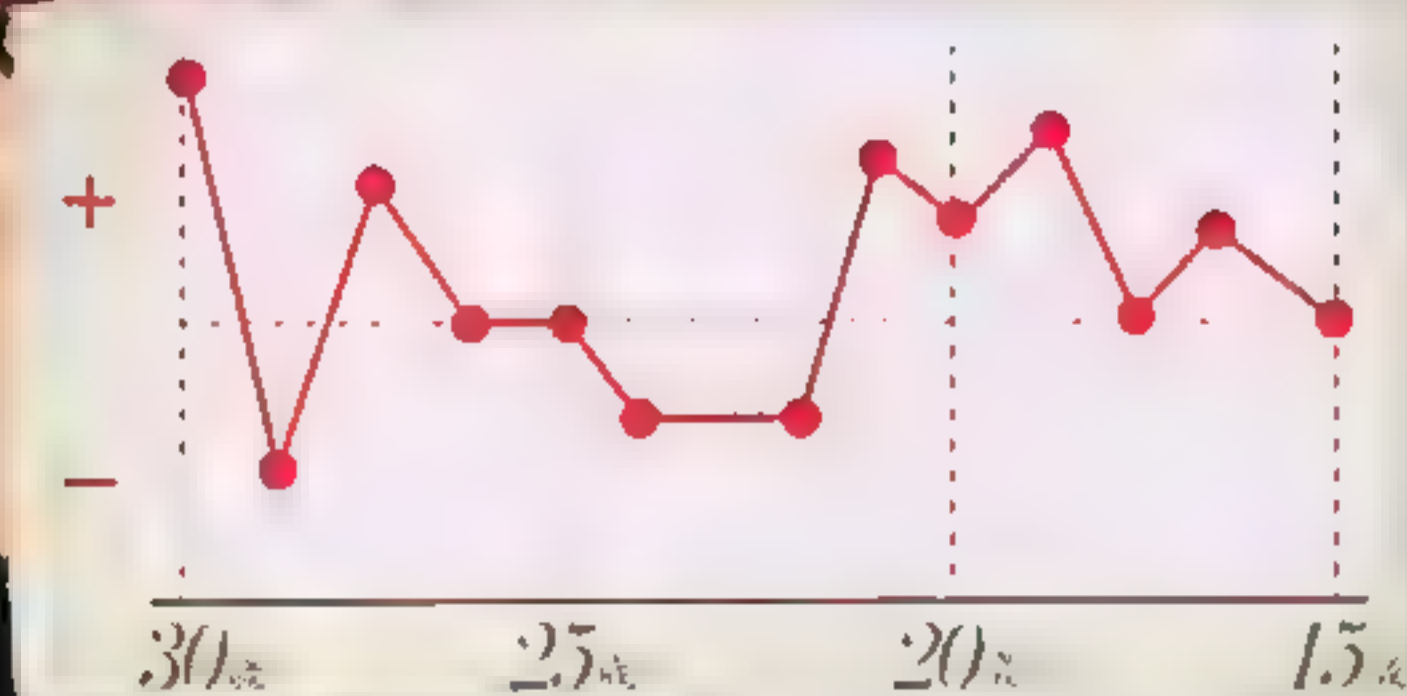
アラサーという人生の分岐点で戸惑う女子の駆け込み寺♡ 共感度120%のぶっ込みトークとアイデアで、三十路のお悩みをゼロに♡

主婦 &
TOKYO NADESHIKOフログー
(34歳/東京都)
既婚・子供なし
MERIさんがっつり
盛りつつ★お悩み
ヘアメイクの
マンネリを
解消したい!ちゃっかり
学ぼう♡ライター &
TOKYO NADESHIKOフログー
(34歳/東京都)
既婚・子供なし
水野祐香さん

山田るり子さんの人生の出来事ランキング♡

- 1位 自分らしさを取り戻す(29歳)
いまの彼やニキビ製品と出会い人生上向きに。
- 2位 起業で人生が大きく変化(26歳)
社長として責任を持つことで心が強くなる。
- 3位 芸能事務所にスカウトされる(17歳)
人生初のお仕事。活動を通じ向上心が高まる。
- 4位 読者モデルデビュー★(19歳)
PINKYの第1期専属読者モデルとして活動。
- 5位 体育祭の応援団長になる(12歳)
活動を通じてプロデュースの楽しさを知る。

山田るり子さん Profile

美容会社代表取締役社長
(29歳/東京都)
独身・子供なし
山田るり子さん1984年9月3日生まれ O型 神奈川県出身。
美容関連会社の代表取締役。趣味は食べるこ
と、買い物、ドライブ、ゴルフなど。るりちゃん、いい恋
してるでしょ?(祐香)

MERI(以下、M)で、彼と

はいっつとやっつて出会ったの?
るり子(以下、る) 彼は中学
のときからの知り合い。約半年
前に女友達つながりで再会した
んですけど、ちゃんと話すのは
そのときが初めて。それなのに
その日に意気投合できたんで
す。で、毎日連絡を取り合っ
ちに、自然とつき合っつて流れ
に...

M おおっ、急展開だね。

る 自分でも驚きました(笑)。
だって、彼氏以外の男の人と2
人でご飯に行くなんて4年近く
なかったし。それ以外も女友達
とお茶してばかりで、男の人と
は無縁だったから。祐香(以下、祐) でも大人に
なってくると昔の同級生とか男
友達が、恋愛対象として見られ
るようになってくるらしいよ
ね。る まさにそう。10代のとき以
来、同級生とつき合ったことも
なかったし、いまさらありえな
いと思っちゃった。

祐 カレは何屋さんのの?

る 自営で建築系のお仕事をや
ってます。M 経営者ってわけだ。なんで
そういう人ときき合えるの?る まさしく「面白い」とか「賢
い」とか、彼らが食いつく魅力
があるんだろね。る 賢くはないけど、話してい
て楽しいとは言われます。とい
つても自分から話すのが苦手な
ので、聞かれたら答えるって方
が多いんですけど。M ツボを抑えてる! 男の人
って自分の話ののっかつて話し
てくれるのが好きだしね。祐 しかも本人が話すネタに面
白い返しができるって、自分の
話を面白おかしく話すよりよっ
ほど好感度高いよ。M あと、後学のために聞きた
いんだけど... マメにプレゼン
トをもらえる秘訣って何?
る 何もありませんよ。買っても
らえる流れに私が乗せられてる
だけ。頻繁にくれるから、申し
訳ないって断つても、「るり子
にはあげたくないんだよね」っ
て。彼のお母さんも物を
くれるんです(るり子)

M それは何かあるね。

る 本当は何もないです(笑)。
何かもらったら必ずお返しをす
る程度だから普通ですよ。ただ、
カレに関してはもう回数が多い
ので、物を返すのは節目のと
きくらい。その代わりときどき
ご飯を作っつけてあげます。祐 それはいい! 金銭的なこ
とではなく、家庭的な面でも返
すから、そこにもキュンとして
もらえるんじゃない?る 金額は張り合わないです
ね。高い物なら自分の好みで選
んで買っただろうなって思うの
で。ただ「ちよっとお財布が汚
れてるかな?」って気づいたら
「これ似合いそう」ってものを
見つけたときは、特別な日じゃ
なくてもプレゼントします♡M バランスがいいんだね。ち
なみにもらった物はどう料理
してる? その後の反応も結構
大事だと思うんだよね。る コーデを考えて早速使いま
すね。だっつてうれしいじゃない
ですか♡祐 素直に喜びを表現できるこ
ころもいいんだろね。る 思ったことが態度に出やす
いだけかも(笑)。だから相手
の長所やかわいい持ち物を見つ
けたら、「ステキですね♡」っ
て勢いでホメちゃったり★

M 参考になるわ~!

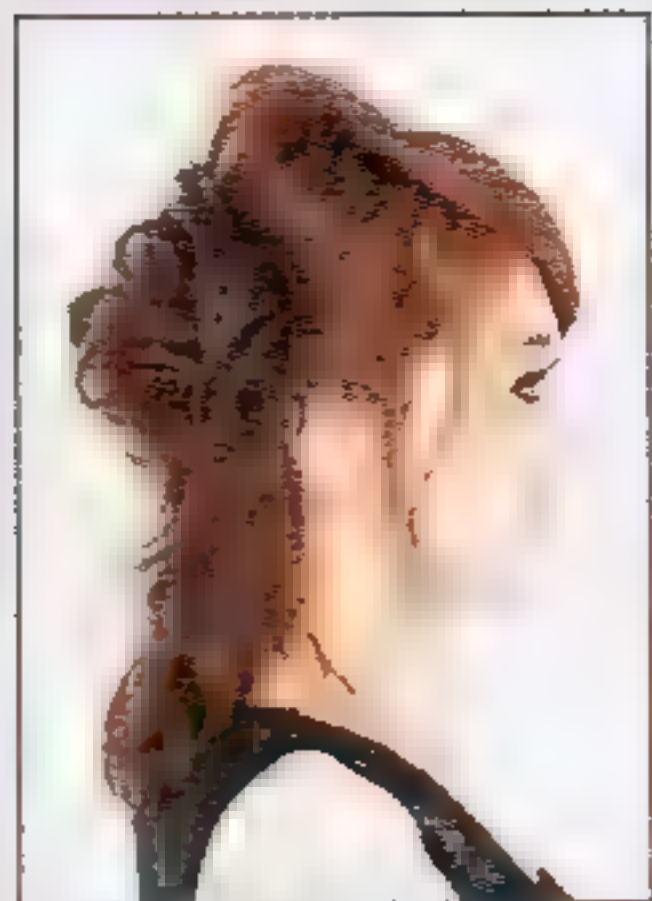
祐 今回はうちらが聞いてはっ
か(笑)。るりちゃんのお悩み
は左ページで解決するね。

コーデはコレ♡

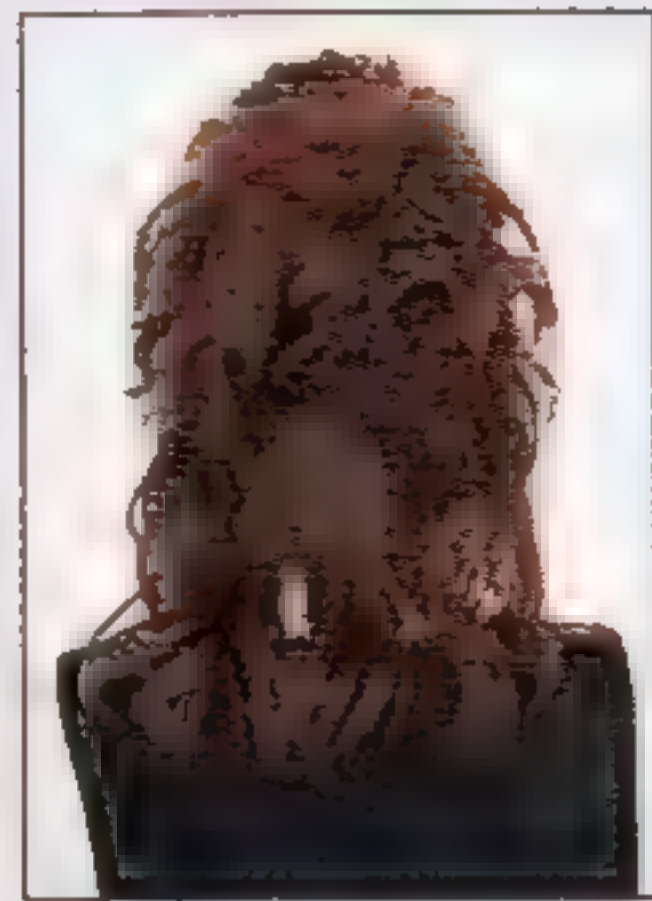


上品オーラとハインな小物は
社交界への片道切符★

SIDE



BACK



この髪の手作り方♡

前髪を厚くとりリナメに流す。トップは軽盛りのハーフアップに。毛先は32ミリで巻く。



ぱっちりまつげと陰影ワザで
涙に目覚めた真珠美人♡

After

カールの強い上つけまで目をタテに大きく。毛の根元を指で上げると目がパッチリするよ♡ ゴールドブラウン系シャドウと眉パウダーで涙袋も偽装して、さらにタテ幅感UP★

メイクのポイント★

3 上つけはダイヤモンドラッシュ ウィンクeye。下は目尻にデコラティブ アイラッシュ プレイキュート#4を足す。

1 ファンデを首より暗い色に変えて、ハイライトやパウダーによる白浮きをガード。メリハリとフレッシュ感を出す♡

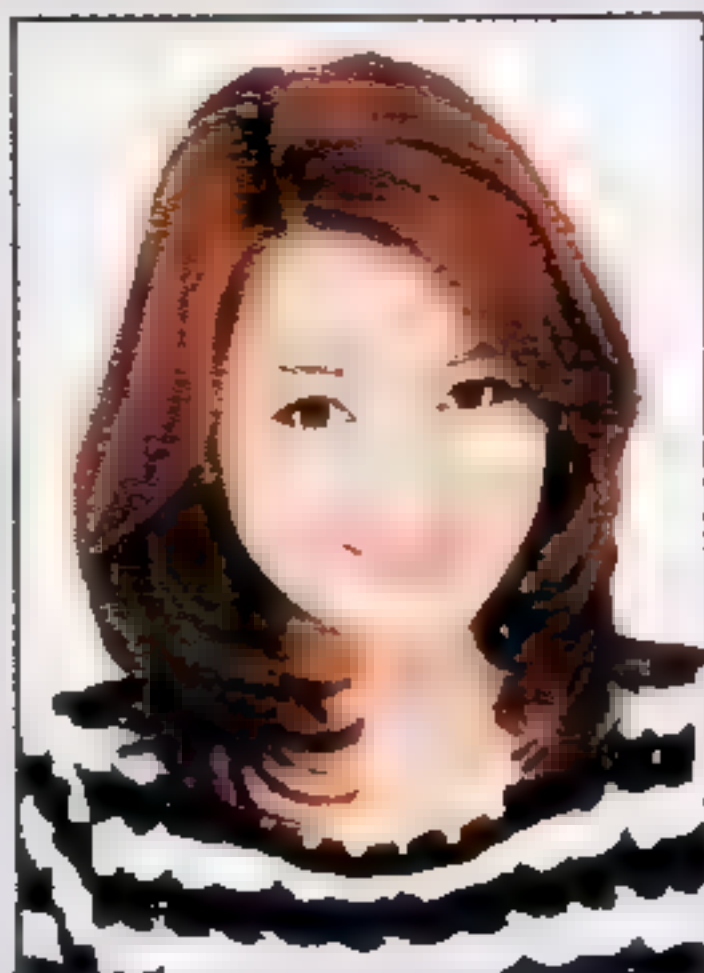
4 リップはM・A・Cピーチストック⇒ヴィセリッシュ クリーミーリップOR201⇒コスメコルテルージュバームOR200★

2 まぶた全体にM・A・Cスモールシャドウ アンバーライツをON。二重幅にはアディクションアイシャドウ016Pを塗る。

お悩み相談

華やかだけど上品な
ヘアメイクが知りたい♡

自分でヘアメイクすると、いつも同じような印象になりがち…♡
上品だけど華のある大人顔になってみたい♡



Before

ベースはBBクリームのみ…ってマジ!? 肌は薄い方がいいけどもっと濃いメイクも見たい!

ナデシコが
プロデュース★

休日モードなら

こんな感じもGood★

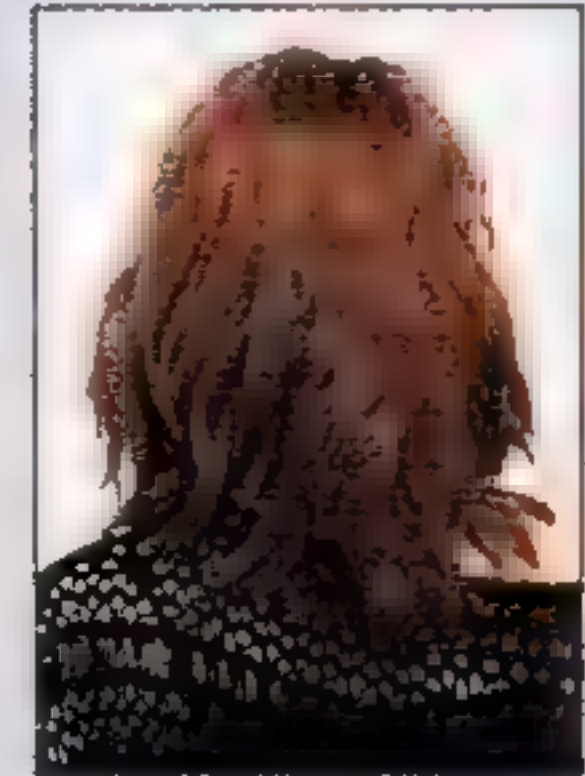


アイツの胸を騒がせる
熱愛ハロー注意報ウェーブ

After

左上の顔をアレンジ。リップはビビッドピンクに変更。目の下にはパール感強めのハイライトを足してメリハリ顔に♡

BACK



SIDE



ニットとデニムのすき間から
色気がこぼれる女豹の休日

コーデはコレ♡

PINKsCANTYの黒スケニットは3,758円♪
トランテアンズのデニムとディーゼルの靴は
りちゃんの私物だよ。
さりげなく鎖骨が見えるから、メス力高まる♡

るり子さん
いかがでした?

メイクも髪型も自分ではやらない系統なので
すっごく新鮮♡ 新しい自分を発見できました★
お2人のトークも本当に楽しすぎ(笑)。
動画もぜひアップしてみてくださいね♡

先駆け!!

旬な情報GETしてメス力高めます!

NADESHIKO女塾♡

「プロガー活動は順調だけど、もっとファンを増やしたい♡」ナデシコの課題にるりさんがアドバイス★

ユーチューバー!?

の巻



ブログに動画も載せてはいかがでしょう?(るり子)

る 動画を足せば、2人の面白さと人の良さがより伝わると思うんです。
祐 それがユーチューバー? つまりYouTubeに動画を上げる人とな?
る そう。YouTubeにチャンネルを作って自作動画を配信するんです。
祐 例えば「なでしこJAPANチャンネル」、とか。
M やややや(笑)。サッカー違う。TOKYO NADESHIKO!!
M まだゴール決めてない! むしろゴールするのはこれからだから(笑)。

今回のポイント

♡オススメはYouTube♡

携帯の動画でもOK★

♡撮影は素人っぽい方がウケます★

♡動画でも肌の修正は可能です♡

♡いつも決まった時間にUPしましょう

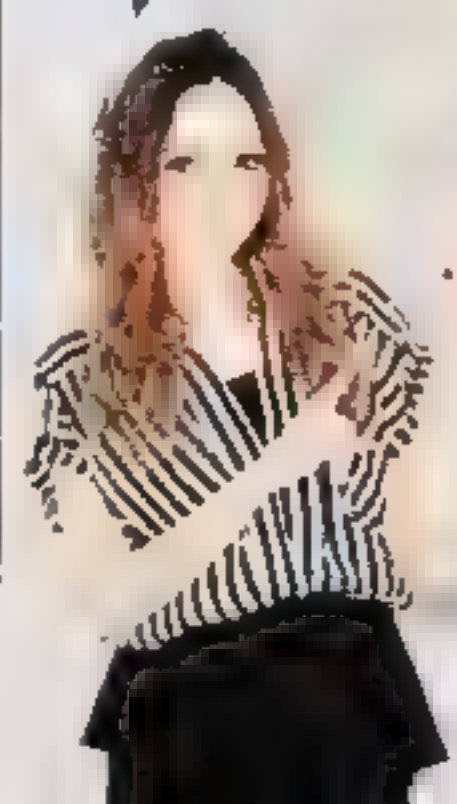
♡人気が出れば広告収入が得られるかも!

♡1本の長さは3分50秒がベスト♡



あなたもNADESHIKO相談室で
新しい自分を見つけませんか?

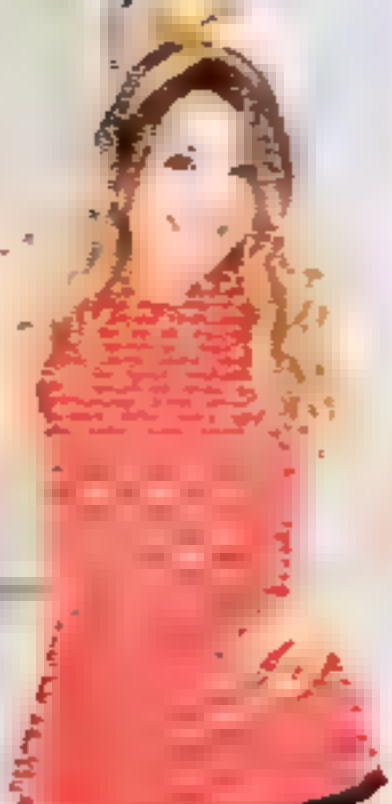
NADESHIKO相談室では、一般の読者の方からのお悩み相談にも乗っちゃいます♡ 巻末の読者モデル応募シートの項目にご記入の上、写真を貼って「NADESHIKO相談室に参加希望」と書いて編集部までご送付ください★ たくさんのご応募お待ちしております♡



今月の格言♡

リッチな
男を立てるのは
攻めずに
話に乗る女♡

引きの美学を会得して



NADESHIKO Presents★

盛れるかな?

～虫歯ポーズで盛れるかな?～

今回は若いコの間で話題のポーズで盛り盛りレッスン。将来セレブの間でも流行るハズ★



ベストスマイル
キタコレ!
指で軽く肉を上げれば、目の大きさの違いやたるみも詐欺れて超得!

指先をかるく曲げてみようか
輪郭に沿わせる方がイイね。でも真顔だとリアル虫歯に見えそう♡

今度は片手でハイ、小顔♡
うん、さっきよりも自然★ でも手がバサガイドさんみたいだね♡

輪郭の線を隠してハイ、小顔♡
わ、たったひと手間であこがれがった!! でも少し不自然かな～?

女社長5人の 成り上がり

男に頼らない精神、ブレない覚悟を
貫いた美しく波乱万丈な生き様、
をご紹介します♡

Part.02

美容法も公開♡

ストーリー

大人気の人生波瀾万丈シリーズ、今回は女社長にスポットを当ててみました！ 共通してるのは男に頼らず、自分の力で資本金を貯めて会社を始めていること♪ 美容アイテムにも注目♡

PHOTO_Yoshinobu Bijo
HAIR_Anri Mitsuishi, Emiko Matsumae [MEGUMI]
EDIT&TEXT_Shioka Soga

3人の子育てをしなが
ら美容商社を経営して
います。お給料が1.8
万だった時代も3万寄
付するほどチャリティ
に関心があって近い将
来、救援物資を届けら
れるように飛行機が欲
しいんです♡

2人目
美容商社
経営

6歳で貧困国の子を助けたくて
飛行機を持ちたいって思っ
た！

株式会社E-vol代表取締役
(24歳・東京都)
既婚・息子2人・娘1人
川口ひびきさん

前に姉の奈緒と姉妹企
画に出ましたが、社長
としては初♡ 会社は
ずっと1人でやってき
ていて、その方が楽し
い！ 仕事と子育てで
て手一杯なので、男
性の必要性がないん
です(笑)。

1人目
アパレル会社
経営

出産1カ月後に会社を登記
ハワイ進出が今の目標♡

MONICA BABY BLUE
プロデューサー
(30歳・東京都)
独身・息子1人
若林 恵さん

自分へ
の褒美♡



なかなか長期で休めな
いので、家族旅行は最
高の贅沢♡ 温泉で子
供や旦那とまったり♪

自分へ
の褒美♡



北参道にあるスナック「スウィ
ング」での女子会♡ 誕生日もイ
ベントもココで盛り上げます♡

私の美容法♡

③ ウルトラフォト
フォース♡

リフトアップはラジオ
波・LED・EMS機能を備
えた美顔器で♪ 自社
製品で本格的なリフト
効果が期待できるので
おすすめです★ 本体
24,800円、マッサージジ
ェルは、9,800円です♪

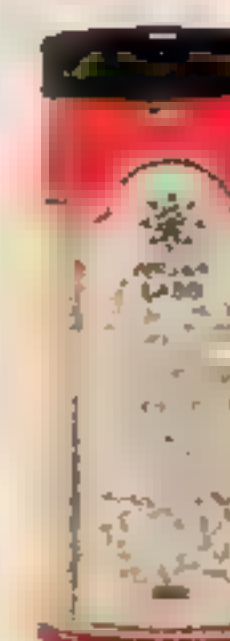


① ビューティーサロン
横須賀junon

美容家SARAさんのサ
ロン♡ 仲間の女社長
や芸能人もお忍びで通
っていて、私も2週に
1度メンテナンスへ。遠
いけど結果が出ます♡

② モロッコの天然
泥パック

ボディソープは使
わなくて身体はこの
泥パックを塗って流すだけ！ 水
で溶けるので使い
やすいし、洗い上
がりのスベスベ感
は毎回感動もの♪



⑤ 洗顔後はオール
インワンゲルだけ♡

開発から携わっ
ているモイスト
イジーフェイス
は、使い始め
て4年！ こだわ
り抜いたので、
子育てや仕事で
忙しい女性に使
ってほしい★



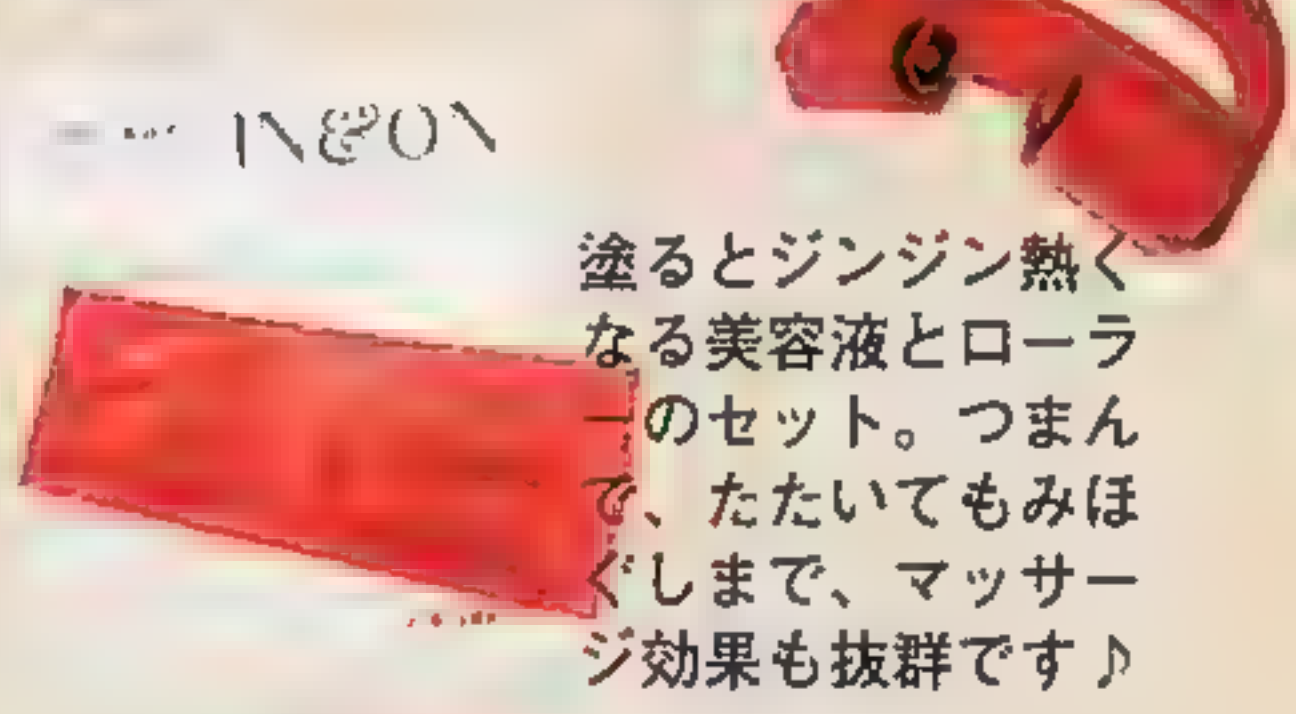
① 自社製品のアクア
フューチャースキン♪

ウォーターピーリング
とイオン導入&導出、
リフトアップ機能がつ
いている美顔器★ 使用
後はもちもち感。化粧
水の浸透率も抜群！



私の美容法♡

① イン&オンの
ウエスト美容液



塗るとジンジン熱く
なる美容液とローラ
ーのセット。つまん
ない、たいたてもみほ
ぐしまで、マッサー
ジ効果も抜群です♪

③ 手放せない顔&
ボディケア製品

ハワイで買ったピーリング
剤LAKIとメルヴィータの
ボディオイル。大好きなシ
ャネルのボディローション
はパウダーと一緒に♪



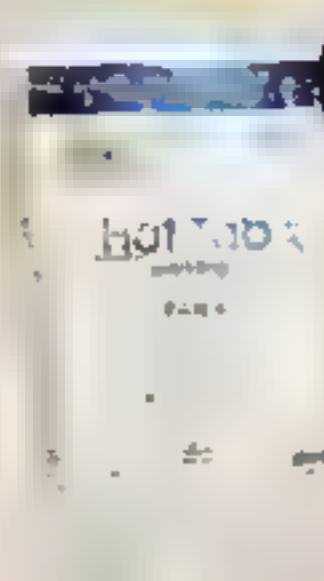
⑤ スキンケアは
ドゥ・ラ・メール

独特な香りが好きで落ち着
くから3年くらいずっとリ
ピ★ クレンジング〜美容
液までライン使いしたら肌
のモチ感がグーンとUP♪



① シャワーヘッド
に重炭酸湯♡

ヘアサロンで薦められて2,
380円で購入したら、きし
みがちだった髪がツルツル
に！ 専用のシャワーヘッ
ドも一緒に使ってます♡



女社長になるまで♡

19歳	自分で貯めた300万円で会社を起業。アロマ商品を美容サロンへ売り出し始める。当時つき合っていた美容関係の会社で働いていた彼が今の旦那。突然勤めていた会社を辞め、私の会社を手伝うことになる。テレビの通販番組で商品を紹介することになり、1年で返すことを条件に信用金庫に700万円の借金。しかし番組が流れて700万円の借金と1万個の在庫を抱える結果に…	6歳	父の会社が倒産し借金を背負って、風呂なし・トイレ共同のアパート住まい。そのときに見た貧困国の子供たちのテレビに衝撃を受け、救援物資を飛行機で届けられるようになる！と決意する。
20歳	借金の返済に日々奮闘していた頃、妊娠が発覚！ お金がなく知り合いに出産費用を借りる	16歳	バイクを乗り回し、家には帰らず警察のお世話になる毎日。母親1人で育ててくれたのに、大荒れの日々。地元では有名な女ヤンキー時代♡
21歳	息子を出産。出産後、以前から興味があったボランティア事業にも本格的に取り組み始める。	17歳	ガソリンスタンドやお店で資金を稼ぎながら高校へ通う。
23歳	娘を出産。	18歳	六本木のクラブデビュー。華やかな世界に憧れていたより、起業資金を貯めたかった。
24歳	従業員も30人近くになり、事業も軌道に乗り始める。30歳までに飛行機を持ち、ボランティアしたい人とニーズのある国のパイプ役になるのが目標。		

女社長になるまで♡

22歳	妊娠が発覚。病気の影響で子供が産めなくなる可能性もあったので未婚のまま出産を決意。	13歳	ラフォーレ前でスカウトされ「キューティヤジパー」の読モデルデビュー。一番人気だった同級生の男の口を告白されたが、うとうとしていたので一週間で飽きて別れる。
23歳	息子を出産。結婚の意志がなかったので男性と別れ、出産1カ月後にモデル業で貯めた1,000万円で子供服ブランド「MONICA BABY BLUE」の会社を立ち上げる。	16歳	ミスセブンティーンに選ばれたが、モデルとしての自覚はそんなになく、玉川学園の体操部に所属。
24歳	朝7時に子供を保育園に預け、夜11時まで仕事と、猛烈に忙しい日々。	18歳	玉川学園大学進学をやめてフランスへ渡り、語学学校へ。大学進学まで考えていたが、全身アレルギーにかかってしまい帰国。
25歳	エスぺランサの会長と出会い、エスぺランサでmonica nailなど自分のブランドを立ち上げる。	20歳	持病のアトピーも併発し、アレルギー治療で2カ月の入院生活♡
30歳	自社ブランド「MONICA BABY BLUE」のハワイ進出に向かって邁進中！	21歳	モデル再開、ミスユニバース2006に選ばれる。13歳上の輸入業の男性と知り合い同棲を始める♡

3人目 ゴルフイベント会社 経営

ゴルフイベント会社経営
(32歳/群馬県)
独身・子供なし
中村英美さん

女子ゴルファーの寿命って短くて、25歳過ぎるとかなりキツいです。そんな自分の経験や後輩から相談された悩みを糧に、OL経験もない私が社長に、ゴルフ業界を元気にしたい!!

女子ゴルファーの活躍の場を作るのが自分の使命です♡

私の美容法♡

① 琥珀入りの カッサージ♡

脚に静脈が浮いてきたのでビックリして友人に相談!! 教えてもらったのがリンパを促すカッサージ! ラウンドで疲れたときは、特にしっかり流します♪

⑤ SK-IIセルミ ネーション デイサージ

UV効果もあって匂いもいいし、何よりもつちりしたテクスチャーがお気に入り♪ 犬の散歩やコースに出るときに★

① TSUBAKIの ヘッドスパ!!

頭につけると、パチパチジュワって泡が刺激的な地肌ケア美容液♡ アロマの香りもいいし、頭の血行が良くなります♡

③ MIGAKI のエステ 洗顔ブラシ♡

お風呂に入りながら使える防水機能がお気に入りです! パックの前に使うと、汚れが落ちて肌の吸収力がグーンとUPしますよ♡

自分へ の褒美♡



お台場の東京ベイコート倶楽部 オッツィオでの食事♡ 1泊4万の美肌と美白のエステも最高♪

女社長になるまで

- 13歳 消極的な性格を心配して親が勧めたゴルフだったが、意外にハマる。
- 18歳 佐野日大付属の進学校でゴルフに明け暮れたため勉強はからきし... はじめてつき合ったのは交換留学生のイギリス人! 初キスも彼と♡
- 19歳 猛勉強し法政大へ推薦進学。ゴルフ費用のため歌舞伎町でキャバ嬢として働くが、急性腎炎にかかる。
- 21歳 ゴルフの成績がよくプロになることを決意。群馬の実家で家事手伝いをしながら、大会などに出席。
- 23歳 結婚前提に3年つき合った1コ下の彼氏の浮気が発覚! 家族ぐるみのつき合いだったが、そのコ父親も1週間後に浮気がばれるという呆れた結果に。
- 28歳 知人に共同経営の話を持ちかけられたが、200万円だまし取られる。
- 30歳 親から飲食関係の会社を譲りうけ、事業の一環として女子ゴルファーの育成・サポートを始める。
- 32歳 女子ゴルファーのマネージメントまでサポートできる企業を目指し、日々奮闘中!

私の美容法♡

① 大好きな 千正屋のメロン

2週間に1個の割合で頂いています。お客さまに頂くことも多いんですが、やっぱり好きなものを食べるとテンション上がりますよね♡

② OL時代から ルブタンLOVE♡

脚のラインを美しく魅せてくれるので、いろいろ揃えています。白いヒールはプレゼントでゴールドのサンダルは10万円ほどです!

⑤ 長崎の 五三焼 カステラ♡

九州の物産展で出会った和泉屋さんのカステラは、卵黄が贅沢に使われていて自然な甘さ♡ 余計なものは一切入っていないんです。

① 充血には ティアーレW!

睡眠時間が短めなので、目が充実したときには使いきりのティアーレ♡ 点眼したあと充血がすぐ引くので5年くらい愛用しています!

③ 銀座高嶋 化粧品で 色白もち肌♡

趣味で作った化粧品ですが、今、私のスキンケアはこれ1本だけ♡ お店の女の子も全員使っていて、みんな肌がきれいです★

4人目 銀座クラブ 経営

銀座クラブ高嶋経営(32歳/東京都)
独身・子供なし
高嶋りえ子さん

失恋から復活! 銀座のママへ裏切った男の年収を超える!

大失恋があって銀座で働くようになりました。とても素敵なお客さんと毎日お会いしているので、銀座で働いてからは1度もつき合ったことはございません。一生独身でいたいんです。

女社長になるまで

- 16歳 今より少し太め、スポーツ熱心だった高校時代。
- 18歳 大学進学。留学を機に様々な語学を学ぶ。
- 22歳 大学を卒業後OLに。人生初の彼ができる。結婚前提でおつきあいするも、相手の浮気が発覚! 人生初の失恋を経験。そのショックから10kg痩せ、心身はもちろん、お肌もボロボロ状態に... 市販のもので自分に合う化粧品がないため、独学で化粧品を開発する。彼の年収を超えることを目標に、銀座のクラブで働きはじめる。
- 23歳 体型を理由に先輩ホステスから陰湿ないじめを受けるが、得意な語学を活かして、仕事は順調♪ この頃から自分のお店を持ちたいと考える。
- 25歳 頑張って銀座の老舗のクラブで売り上げNo.1になるも、ママから体型を理由に正当な評価が得られないので、OL時代から貯めたわずかな資金で独立を決意。「銀座クラブ高嶋(本店)」を開業する。同時に美肌化粧品会社の目に留まり、高嶋化粧品の開発&商品化へ。
- 26歳 「和風bar高嶋(新店)」をオープン。もっとお店の規模を広げて、より多くの方に来て頂くのが今の目標です。

5人目 親子カフェ 経営

親子カフェ経営
(29歳/東京都)
既婚・娘1人
五十嵐アスカさん

やりたくないことを除外したら今の仕事に辿り着きました。本当にやりたいことに出会ったからこそ頑張れるし、助けてくれる人が現れて、上に立たせてくれている感じです。

子ども連れでも新宿で遊べる! そんな場所を作りたくて♡

私の美容法♡

③ BIO DE RMA クレ ンジング

拭き取るだけでツルンとメイクが落ちる人気のクレンジングウォーター。赤ちゃんのお尻拭きなどにも使えます。

⑤ プラセンタの サブリ♡

肌がくたびれてきたなってきたときに飲むと◎。生理前の肌荒れもコレで回避できるんです!

② IPSAの メタボ ライザー

化粧品・乳液・美容液がひとつになったオールインワンゲル! 子供がいるからスキンケアはシンプルで効果的なものを!

① クラランスの スリミング剤

左からボディ・脚・目のまわりのむくみにクラランスをライン使い★ 入浴後に全身に塗って引き締めていきます!

④ 加藤康子の ボディクリーム♡

お酒が好きでむくみやすいんですけど、入浴前に身体に塗って湯船につかるとすっきり! 魔法みたいなクリームで5年くらい愛用★

女社長になるまで

- 12歳 父親の虐待を受けていたため、図書館の司書に悩みを聞いてもらっていた。その影響で、自分も司書になり、困っている子供の力になりたいと思う。
- 17歳 高校は仙台のスポーツ校でテニス部所属。県大会で準優勝!
- 18歳 上京して大学進学。進学を認めてもらえなかったため、仕送りは一切なし。学費は奨学金、コンビニや居酒屋のバイトで生活費をまかなう。
- 22歳 図書館司書の試験に落ちて、人生初の挫折を味わう。父親の影響で男に走ることはなかったが、アイドル熱が芽生えて Juice=Juice の宮本佳林にハマる。プリを完コピしてアイドルイベントに通いつめ、そこで同じオタクの今の旦那と知り合う。
- 23歳 アイドルに元気づけられ、ネイルを独学で始め、出張ネイルサロンを始める。チャラくてタイプじゃなかった今の旦那に告白され、つき合うようになる。
- 25歳 結婚して娘を出産。育児ノイローゼから体重が増え続け、産後一週間で80kg台へ。大好きなアイドルの踊りを完コピして痩せ、1年で35kg減量。雑誌やテレビの取材を受けるようになる。
- 27歳 テレビ出演がきっかけでダイエット本「五十嵐アスカのアイドル完コピダイエット」を出版。出産してから虐待される子供だけじゃなく、親も辛いということを痛感。子供だけじゃなく親も救いたいという気持ちから親子カフェを開店することを決意。
- 28歳 出張ネイルサロンで貯めた貯金を元手に、新宿に「おやこ asu cafe」をオープン。一人でも多くの人に親子カフェの存在を知ってもらいたい!
- 29歳 「子ども連れで新宿で遊べるなんて!」というお客様の言葉を励みに日々、カフェで奮闘中です♡

高須クリニック 高須幹弥先生が
詳しく解説!!クレオパトラにはなれなくても!!
横顔美人って言われたい♡

鼻の人気施術ランキング

目の次に20~30代女性が気になっているのが鼻! くっきり二重を手に入れたら、今度は鼻が気になる…というコが多いみたい♪ そこで今回は鼻の施術人気ランキングを高須先生に伺ってみました♡

EDIT&TEXT_Shioka Soga

第1位

注射1本で気軽に挑戦できる

隆鼻注射 (ヒアルロン酸注入)

通常のヒアルロン酸
費用 ¥50,000
長期持続型ヒアルロン酸
費用 ¥150,000

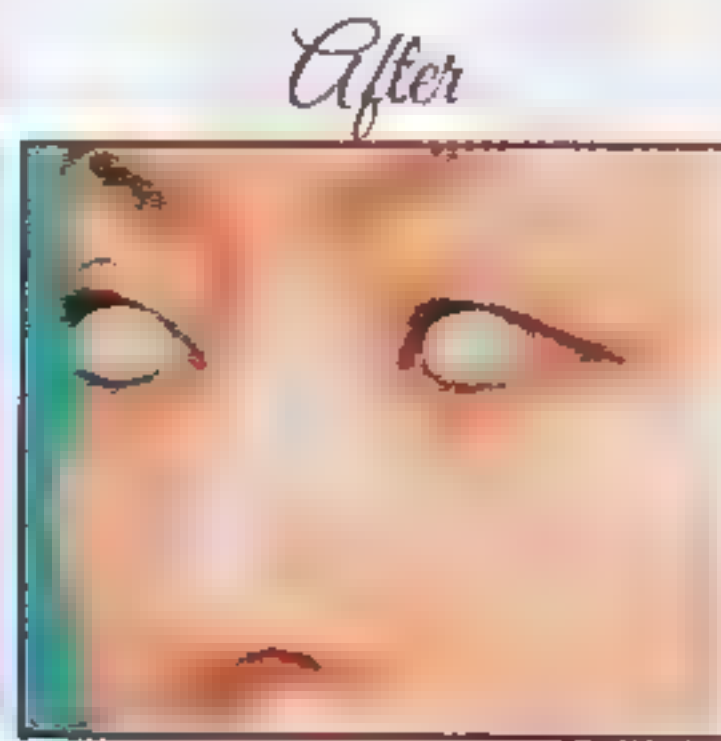
こんな方にオススメ!

- ★施術途中も経過を見ながら調整OK!
- ★不安だからやり直しのきく施術がいい!!

施術内容

手術ナシで理想の鼻筋が手に入る!
効果は1~2年ほど持続します♡

ヒアルロン酸注入は鼻のつけ根から鼻筋・鼻先までバランスを見ながら行います。通常のヒアルロン酸だと1~2年、流れにくい固いヒアルロン酸は5年くらいの期間で体内に吸収されていく。施術は約10分、直後からメイクもできる手軽さが人気です♪



第2位

半永久的に持続させたいなら

隆鼻術 (I型シリコンプロテーゼ)

費用 ¥350,000

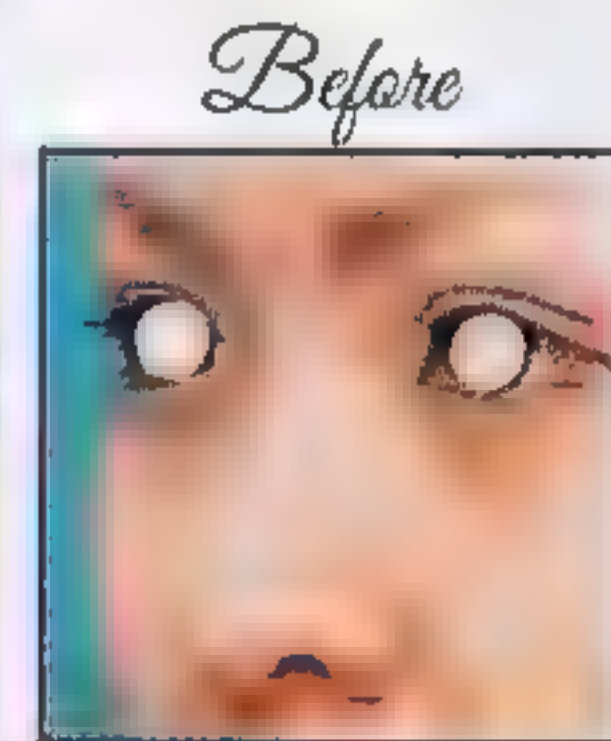
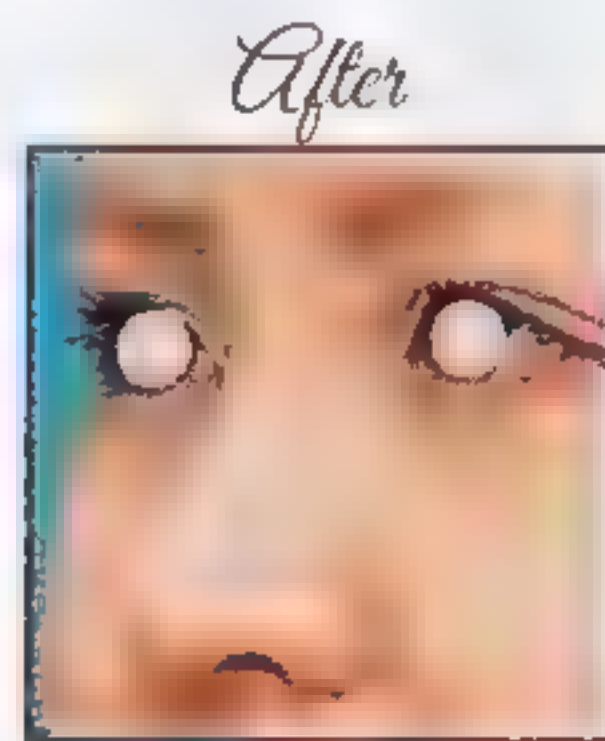
こんな方にオススメ!

- ★一度の施術で理想の高さにしたい!
- ★鼻筋をくっきり通したい!!

施術内容

鼻全体をより高くしたいときに効果的♡
スツとした高い鼻筋がキープできます♪

この施術はヒアルロン酸注入を繰り返した後、自分のなりた鼻の形の見極めがついてから施術される方が多いですね。その間にカウンセリングを繰り返し、信頼関係も生まれますし。プロテーゼは鼻の内側から挿入する約30分間の施術で傷痕も目立ちません。



第3位

鼻の穴を小さくして知的に!

鼻翼縮小 (小鼻縮小)

費用 ¥350,000

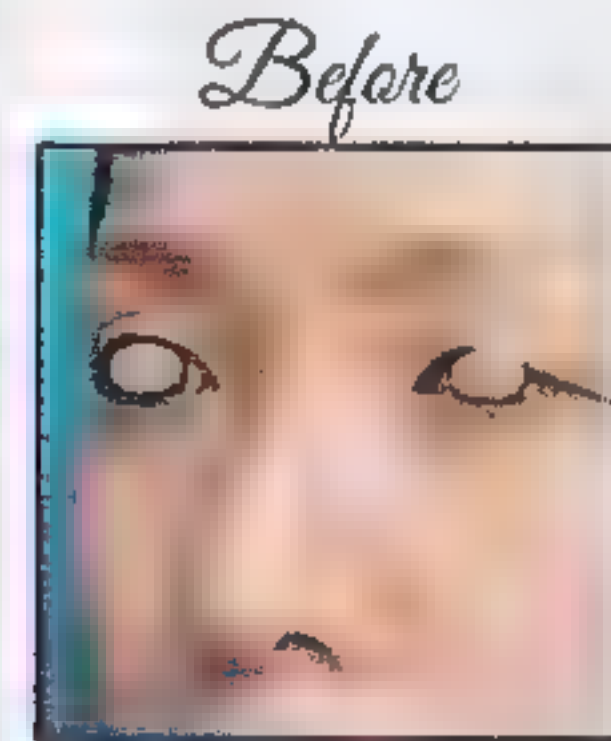
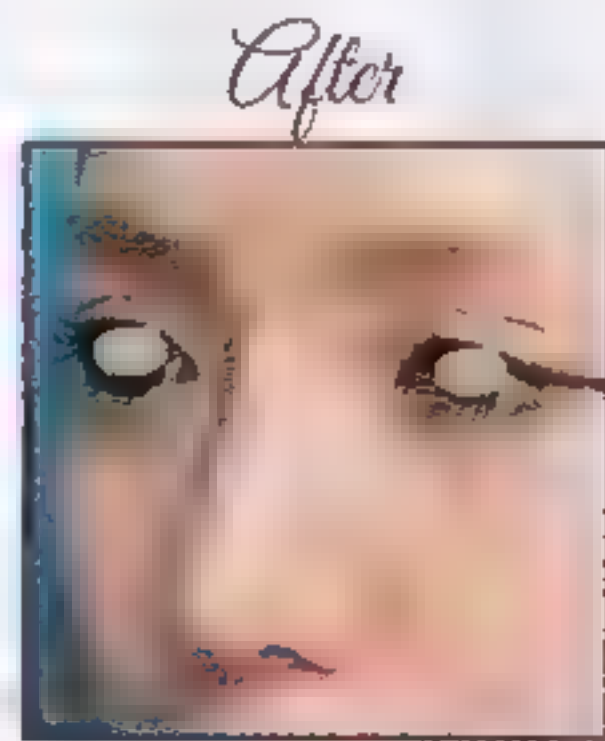
こんな方にオススメ!

- ★鼻の穴の大きさが気になる方
- ★小鼻が横に広がっている方

施術内容

穴を小さくしてやさしく知的な印象へ♪
半永久的に鼻コンプレックスが解消!!

施術時間は約30分。軽度な場合、鼻の穴の内側から小鼻の溝にかけての部分为数ミリ切除して、顔全体のバランスと調整しながら丁寧に縫い縮めます。重度の方の場合、鼻の穴の中から溝にかけて切開します。鼻の穴の中を施術しますので傷痕も目立ちません。



第4位

自分の体の一部だから安心♪

耳介軟骨移植 (鼻先を出す施術)

費用 ¥350,000

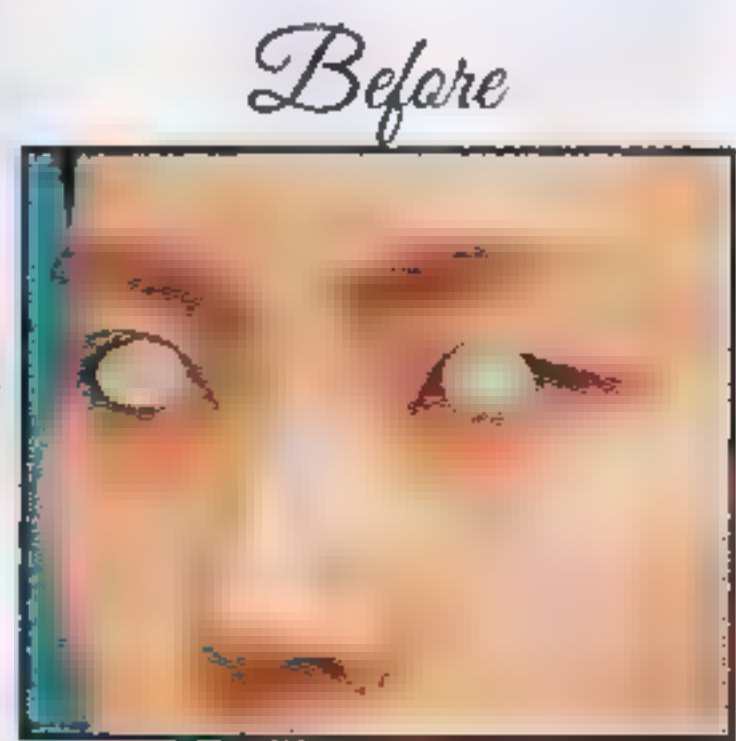
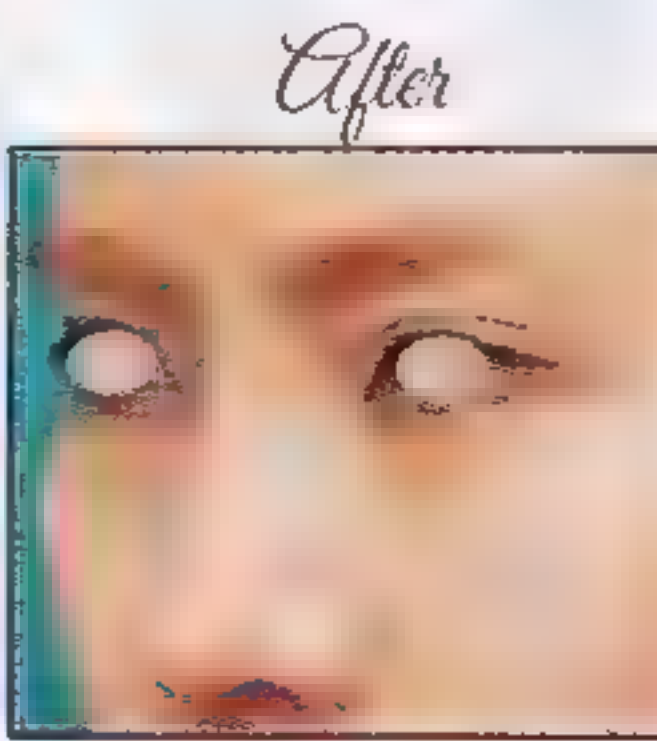
こんな方にオススメ!

- ★ワシ鼻・ブタ鼻・だんご鼻を直したい!
- ★鼻先を鋭くしてシャープにしたい!

施術内容

耳の軟骨を切り取って鼻先へ移植!
先の高さを出したい方にぴったり★

耳の裏や鼻の穴の中を2cmほど切開し、軟骨の一部を切り取って鼻先へ移植して縫い合わせる約30分の施術。自分の生きた組織を使うので、見た目も触り心地も自然、衝撃やケガに強い点でも安心。鼻の穴の中なので術後の傷痕を隠す必要もありません。



第5位

不格好な鼻をなんとかしたい!

鼻尖形成 (鼻尖縮小・だんご鼻修正施術)

費用 ¥500,000

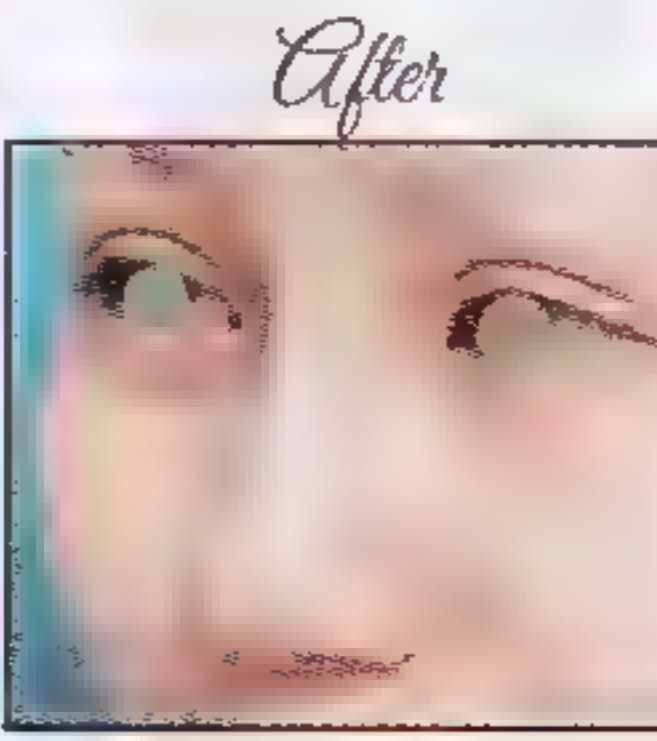
こんな方にオススメ!

- ★だんご鼻を直したい!
- ★鼻先の丸みや広がりを含めたい!

施術内容

鼻の軟骨や脂肪を取り除いて
すっきり細い鼻でスマートに♡

鼻の穴の内側を10mmほど切開し、余分な軟骨を切除して縫い合わせる施術です。鼻先の脂肪が多い場合は、脂肪を除去して軟骨を中央に寄せるんです。どちらも施術後1週間はギプスで固定して、軟骨の状態を安定させる必要があります。傷は目立ちません。



自分の鼻の欠点を知って、それを補う施術を!

鼻の施術は20代女性が圧倒的に多いですね♪女性8割に対して男性2割。中でも多いのは「鼻筋を通したい」「鼻の穴を隠したい」という方。鼻の印象って不思議なもので、鼻筋が通っていて鼻の穴が小さければ知的な美人と

いう印象を与えられるんです! 僕のクリニックでは、カウンセリングで「どういう鼻になりたいのか」をじっくり伺い、顔のバランスに合わせて鼻の形をコンピュータでシミュレーション。その方にベストな美しい鼻のラインを追求し、正面はもちろん横から見ても整ったイメージ通りの鼻を提供しています。

お話を伺ったのは



高須幹弥先生

高須クリニック名古屋院長。美肌治療、プチ整形、目鼻、若返り、豊胸手術、脂肪吸引、エラ、アゴ、頬骨削りなど、オールマイティに美容外科全般の治療を担当♡

最近の
美容整形
News

なりた顔でよく挙げられる有名人は、北川景子さんや石原さとみさんが多いですね。彼女たちに共通しているのは自然な二重幅! 幅自体がそんなに広くないので、実現するにはかなり高度な技術が必要になります。あとオルチャンメイク顔も支持率が高い★時代はナチュラル志向ですね♪

実は疲労も寝不足も一切関係ない…!?

クマの種類とその対策♡

疲れや寝不足が原因と言われるクマだけど、熟睡してもマッサージでリラックスしても消える気配なし…♡
それもそのはず、本当の理由はすごく意外なこと!! 悩めるお姉さん世代に贈るクマ解消講座、スタート♡

EDIT&TEXT_Shioka Soga
ILLUSTRATION_Ayumi Yoshida

全部“クマ”で片付けてない!?

クマの症状は3タイプ!!
あなたはどのタイプ!?

遺伝・生まれつきの骨格・脂肪のつき方などがクマの主な原因!!

理由は大きく分けて2つ。ひとつは遺伝で、クマがしやすい骨格であるということ。10代でちゃんと寝ているのに疲れて見えるコはこのケースですね。もうひとつは加齢と、紫外線による皮膚老化です。さらにマッサージでこするなど間違ったセルフケアを行うことで、悪化させている人がとても多いのが事実…♡ クマの種類は3つそれぞれで対策も違います。自分のタイプをチェックして、濃くなる前に解消法を見つけましょう!!

影グマ

目の下がたるんでふくらみ、その下に影ができる状態



これは効果ナシ!

疲れている印象だからって、睡眠時間を増やしても消えない…♡

目の下がたるんでふくらみ、そのふくらみ(目袋)と頬の境目が凹んで溝になっているため、溝が影で目立つ状態。目袋と溝の段差によって影が濃くなるため、目袋を解消することが先決。

紫グマ

皮膚が赤み(赤紫色)を帯びている状態



これは効果ナシ!

ヒアルロン酸を注入しても透けて見えるのは同じ…♡

目元の皮膚の下には赤紫色をした筋肉があり、これが透けて赤く見えるのが紫グマ。加齢とともに皮膚が薄くなり、たるんだりで悪化。血行不良も原因のひとつとされています。

茶グマ

皮膚が茶色く色素沈着している状態



これはNG!

マッサージなど、こするとますます悪化!! 濃くしたくなければ触れないこと!!

アザの一種で、メラニン色素が沈着することによって茶色く着色している状態。目の下と頬の境目の溝に沿って着色していることが多く見られる症状ですが、全体に広がっているケースも!

③茶グマが気になる場合は
レーザー・軟膏治療を開始

②メイクでほぼ隠せますが、
手術後の状態で判断

①クマ・たるみ手術で
影グマと紫グマを解消

治療の流れは…

この3種類が混在する
ケースも多い!!

治療法

たるみ・クマ解消手術

皮膚を切らずにまぶたの裏側から、目袋を取り除く施術を行います。その後、目袋と頬の境目の溝をなくすため脂肪注入で溝を埋め、凹凸のない頬のラインを作り上げます。1回60分の施術で済みます。

治療期間

1回の手術

下まぶたの裏側から目袋の原因となる眼窩脂肪(がんかしぼう)を取り除きます。目袋と頬の境目の凹みがなくなり、軽い影グマの方に。

治療費用

25万円(モニター料金20万円)~

目袋と頬の境目が深い方には、脂肪を注入することで目元の凹凸をなくす、クマ・たるみ解消施術+脂肪注入35万円が向いています。

治療法

たるみ・クマ解消手術+脂肪注入

クマ・たるみ解消施術を行う際に目の下の皮膚直下に薄く脂肪注入を行い、脂肪や繊維組織の層を作ることで、透けて見える色合いを目立たなくします。ヒアルロン酸だと注入剤が透明で色合いの改善がしにくい。

治療期間

1回の手術

紫グマを完全に消すのは難しいですが、クマ・たるみ解消施術で皮膚の赤みは薄くなります。ほぼメイクで隠せますので1回の施術で済みます。

治療費用

35万円(モニター料金25万円)~

吸引した脂肪をそのまま注入すると7割ほど吸収されてしまいます。凹みが深い方には、W-PRPを混ぜた脱脂ダブルリポ法45万円がおすすめ。

治療法

レーザー治療

2種類のレーザー治療(QスイッチYAGレーザーorQスイッチルビーレーザー)、それにトレチノイン療法(軟膏治療)を交互に何度も繰り返すことによって、だんだんと薄くなっていきます。治療には時間が必要。

治療期間

約半年~1年間

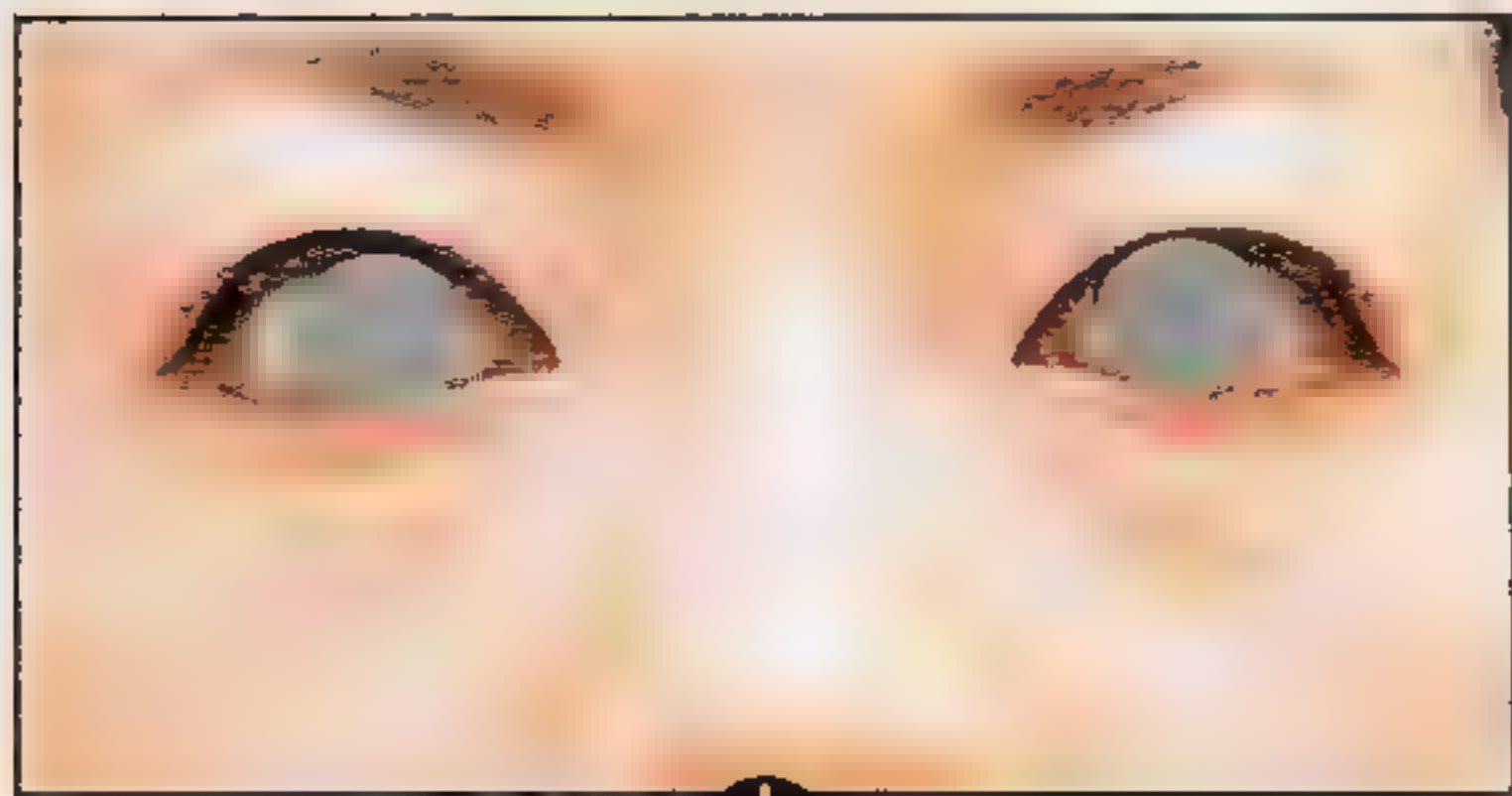
色素沈着の度合いによって治療期間は変わってきますが、半年以上かかっているのが平均的。ある程度薄くなるとメイクで隠せる場合も!

治療費用

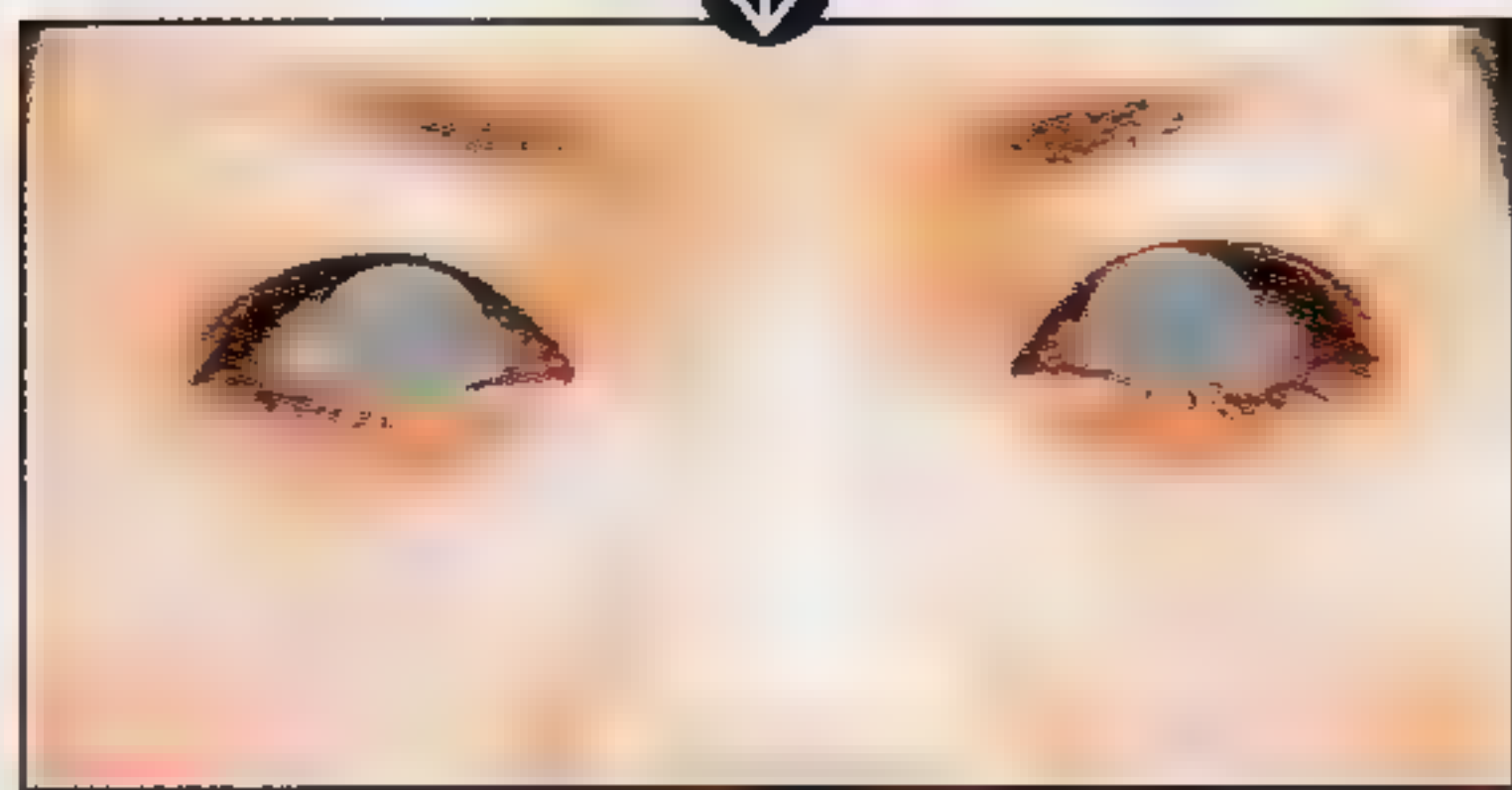
1回5万円~

色素沈着の費用は範囲によって変わります。トレチノイン療法1クール(3カ月)7~8万円を併用すると効果的。

Before



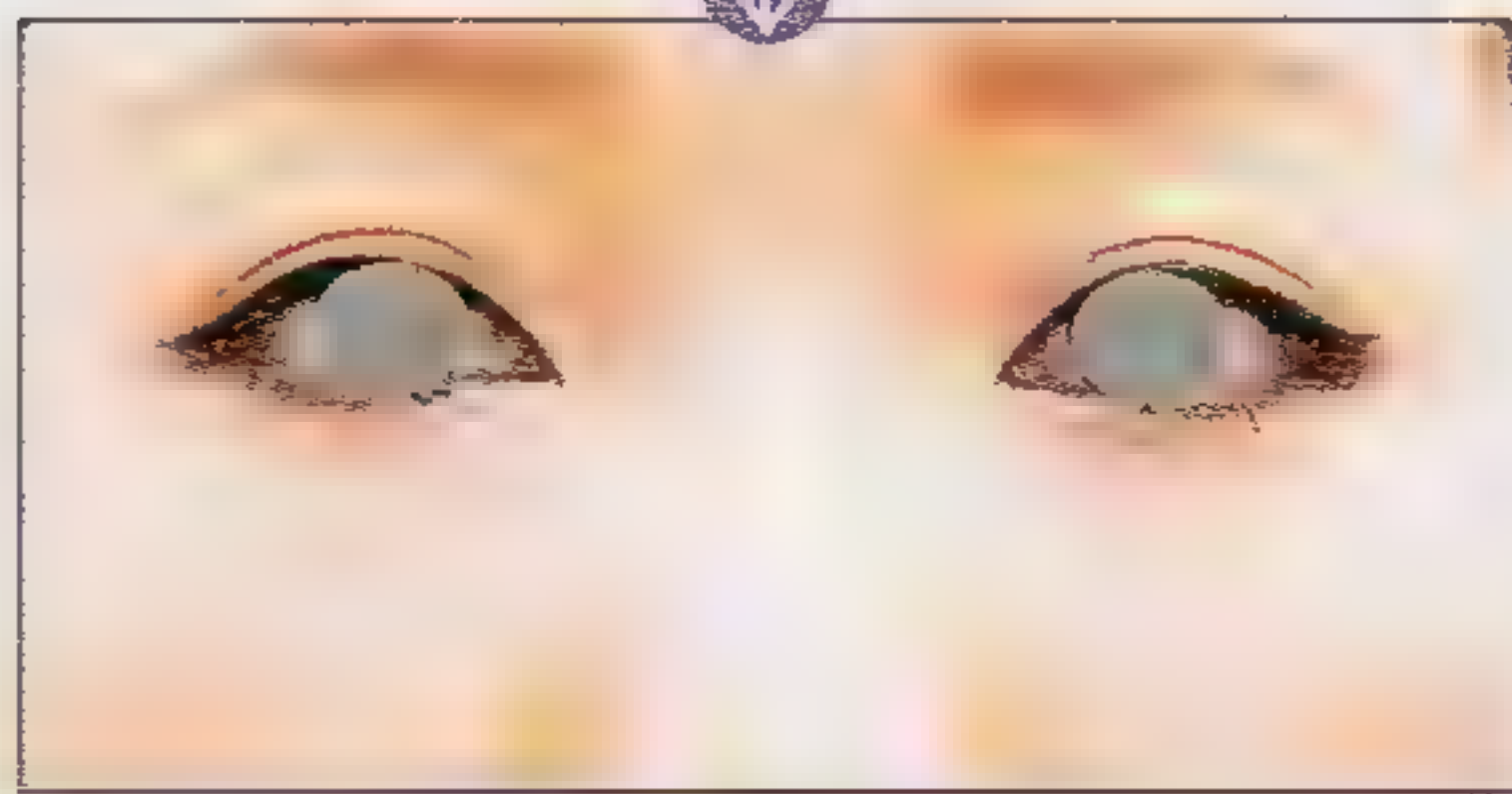
After



Before



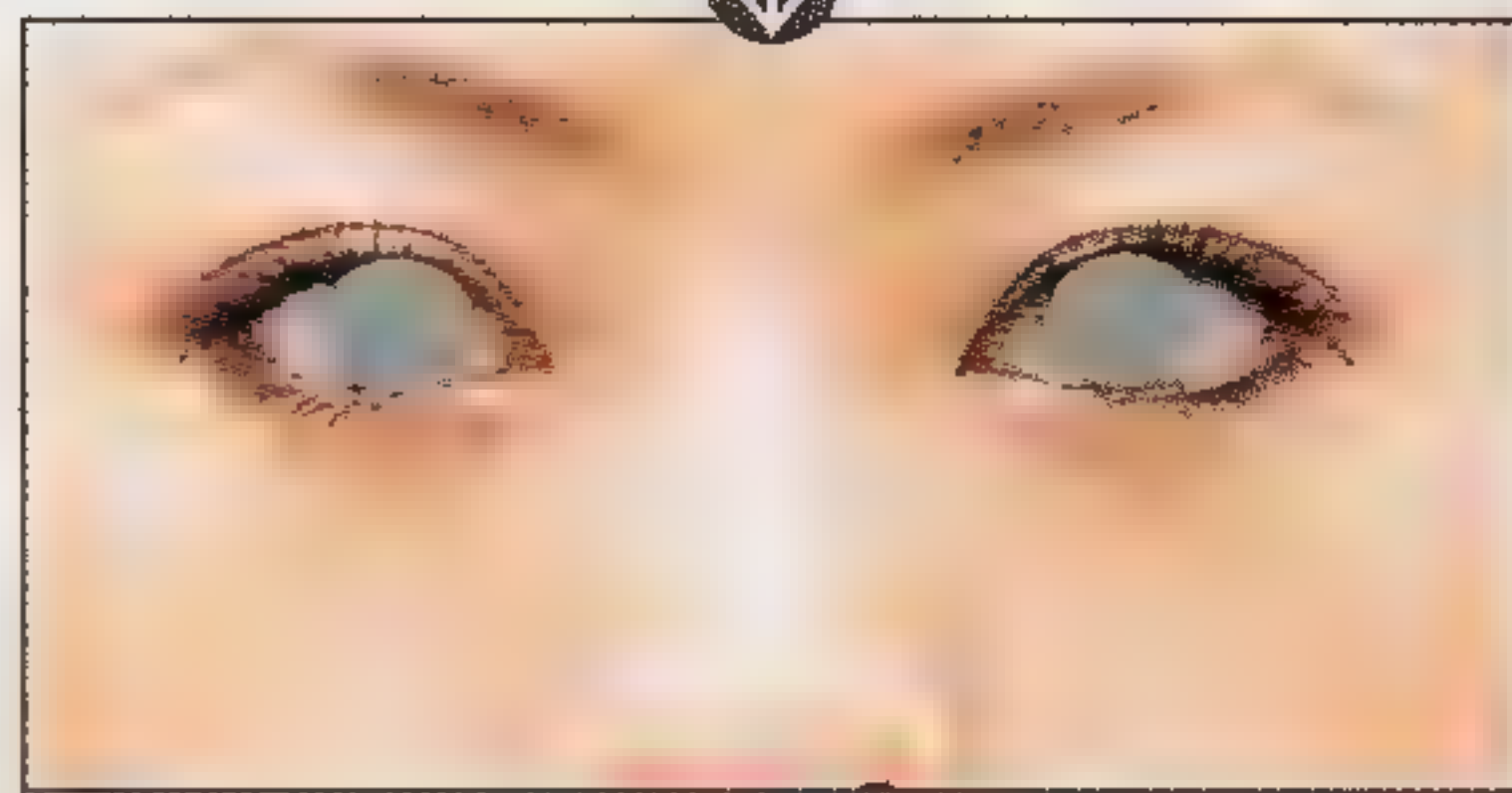
After



Before



After



先生のクリニックはココ♡

銀座みゆき通り美容外科

銀座本院 ☎0120-858-800

東京都中央区銀座6-8-3 銀座尾張町TOWER6F・7F

10:00~20:00

完全予約制(カウンセリング受付は18:00まで)

大阪院 ☎0120-040-939 大阪府大阪市北区柴田1-10-8山中ビル8F

今回お話を伺ったのは

銀座みゆき通り美容外科

院長 水谷和則先生

福島県立医科大学医学部卒。数々のクリニック勤務後、2006年開業。2008年日本美容外科学会会長就任。これまでに4,000症例以上のクマ・たるみ治療を担当。



ちなみに…

目の下のたるみ=目袋って何!?

もともと眼球を保護している眼窩脂肪が、眼窩からあふれて頬骨との境目にたまり、ふくらんでいる状態。目の下の皮膚は薄いので、ふくらみによってたるみ始めます。目袋があるだけで一気に老け顔に見られてしまう!!

最新版!!

美につながるのは化粧品だけじゃない!
家電だってそうなんだ♡

Part.05
現代に生まれて
よかった♡

美人をつくる女子家電♡

昔は家電=ただの調理器具や掃除道具だったけど、今や私たちの美をつくってくれるアイテムがたくさん♡
お姉さんたちが、いったいどんなものを買ってどういうふうに活用しているのか、最新の家電事情をチェック♡

PHOTO_Kosuke Nakashima
(PEACE MONKEY) HAIR_Chiharu
Koya EDIT&TEXT_Marika Koizumi

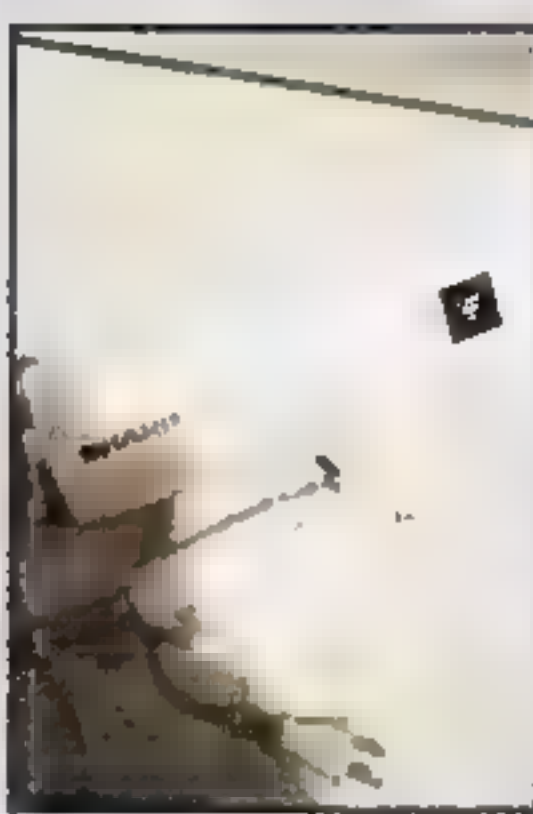
ドライヤー

カラーリングはしたいけど、髪は傷ませたくないお姉さん世代に向けた高性能な逸品♡



サロン・ド・8carat経営(32歳/東京都)パツイチ独身・娘1人・息子1人
若林奈緒さん

とにかく髪が早く乾く!!
業務用のドライヤーらしくて、とにかく風の量がすごい(笑)。びっくりするくらい髪が早く乾く。



ライター&TOKYO NADESHIKOプロガー(34歳/東京都)既婚・子供なし
水野祐香さん

髪が乾きにくいのが悩み。髪の量が多いから乾くのが遅かったの。店員さんに風量がすごいのを教えてもらって購入♡

SHARPのプラズマクラスター搭載♡ 値段は忘れちゃった♡

美顔器

Rifaの美顔器はテッパンとして、今は他にもこんなにオススメのアイテムがあるんですよ♡



シミも赤みも消えた最新かつさプレートです♡
ハートの形がかわいいピンクの美顔器は、車での移動中やTVを見ているときに「ながら」でやります。メイクノリがアップ♡

「カッサアップ」っていう電動かつさプレート。エステで30,000円くらいで買えます♡

エステ行くより安くて楽♡

美容編

電動歯ブラシ

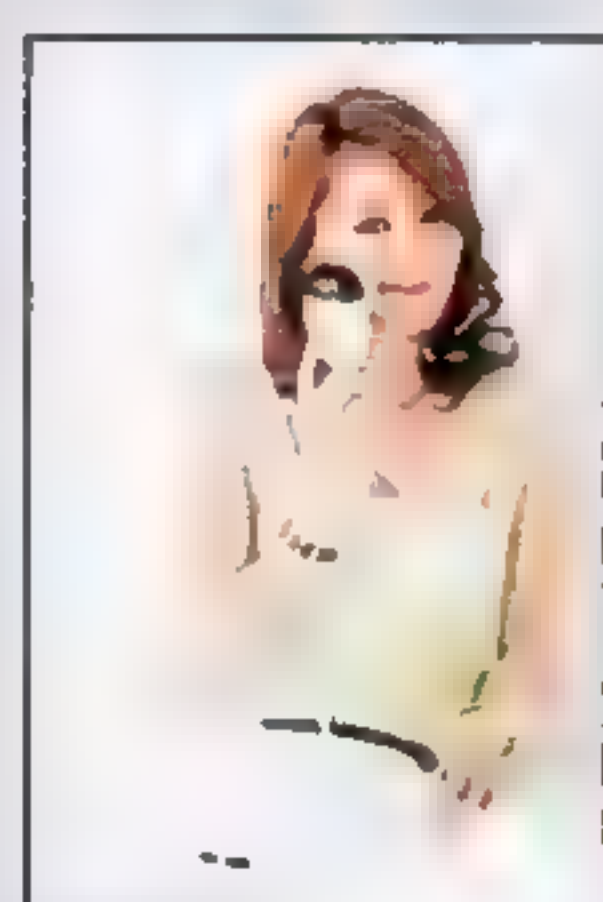
手磨きよりも楽に歯をキレイにしてくれる♡ お家用はもちろん、お出かけ用に買うコも多数♡

イベントコンパニオン(29歳/東京都)独身・子供なし
奥山絵里奈さん



除去力7倍のパワー♡
音波水流で歯の隙間もキレイに♡ 約1週間でステインが減少するよ。

ニッケアダイヤモンドクリーン(オープン価格)/フリップス



脱毛と美顔器が1台に♡
IPL脱毛とフォトフェイシャルがコレ1つでできるんですよ。エステに毎日通ってみたい♡

美容会社代表取締役(29歳/東京都)独身・子供なし
山田るり子さん



温冷美容で肌にハリが♡
42℃のプレートで肌を温めたあと、12℃のプレートで冷却★メイク前に愛用中。



主婦(28歳/東京都)既婚・娘1人・息子1人
谷和香さん

私も♡



通販で買えるよ♡ カートリッジなど全部セットで50,000円くらいでGET♡

私も♡



全身に使える電動かつさ♡
顔のリフトアップはもちろん、脚のむくみ解消や腕にも使える優秀なアイテム♡

まつ毛専門店グランデアイズ代表(32歳/愛知県)独身・子供なし
伊吹奈々さん

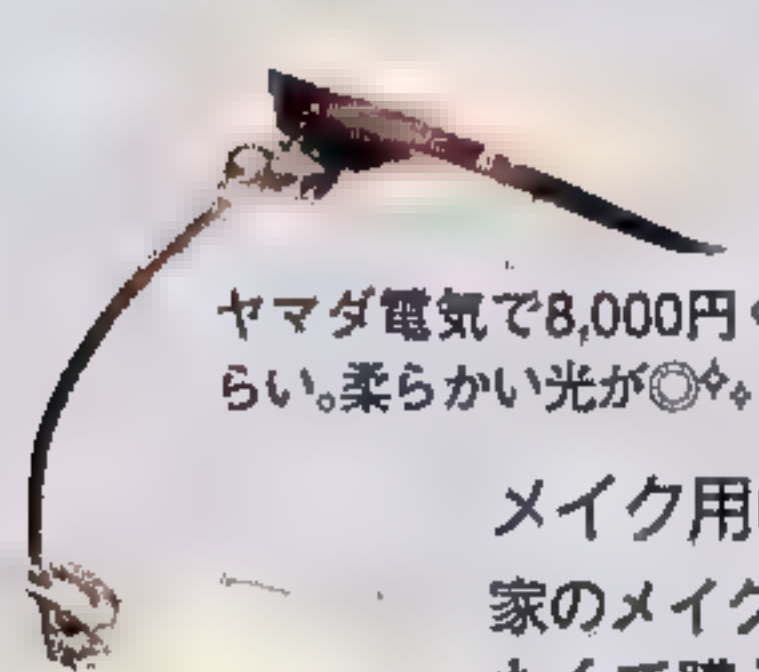
毛穴洗浄もできるよ♡
うるおいHOT&COOL¥18,858/ヤーマン



写メが盛れる

電気スタンド

ブログをやってるコ必見♡ いまいち盛れない自宅の蛍光灯へのストレスから解放されるかも♡



ヤマダ電気で8,000円くらい。柔らかな光が♡

メイク用に買ったんだ♡
家のメイクスペースを明るくしたくて購入♡ 写メ撮ったら意外と盛れたからラッキー♡

専属モデル(29歳/東京都)独身・子供なし
杉山佳那恵



コレを使って撮った写メがコレ♡

ストレートアイロンKHC-0960(オープン価格)/小泉成器

ヘアアイロン

巻き髪用とストレート用と前髪用...キリがないアイロン&コテ類はコンパクトなものを選ぶのが◎。

小さいから持ち運び用にもコレ1本で巻き髪もストレートもできる♡ 手の平サイズで、海外でも使えるという便利さは神♡



デジカメ

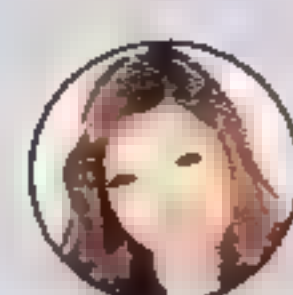
wi-fiで画像を携帯に送ってブログアップ、がお姉さんの常識♡



イベントコンパニオン(29歳/東京都)独身・子供なし
奥山絵里奈さん

Canon パワーショットS200っていう機種。たしか25,000円くらいだったかな。去年の年末に購入♡

ご飯がおいしそうに写る♡
写メより断然キレイに撮れるからお気に入り♡。自撮り以外はデジカメで撮るよ。



トレーラー運転手(29歳/千葉県)既婚・子供なし
渡辺かなえさん

ダンナのものは私のものだから(笑)。
画像をwi-fiで携帯に送れるの♡。買ったばかりで試し撮りしかしてない♡



「OLYMPUS Tough」は衝撃と水に強いのが魅力♡。ダンナさんのお誕生日プレゼントでもらってきたもの♡

まだ買ってないけど、次に狙ってるのはコレです♡

あれば便利な家電は、私たちの物欲を永遠に刺激しつづける魅力的な存在なのですよ♡

美容通販会社代表&木村歯科クリニック副院長(32歳/東京都)独身・子供なし



木村美和子先生が次に狙ってるのはコレ♡

マッサージチェア

サイバーリラックスのマッサージチェアは、30万近くするけど、その分機能が充実してる♡

日々の疲れをリセット★
マッサージに行くよりも、長い目で見たら得だし、何より家でできるのが魅力的だよ♡



専属モデル(31歳/東京都)独身・子供なし



桜井莉菜が次に狙ってるのはコレ♡

ファンヒーター

羽根なし扇風機といえばダイソン♡。コレなら扇風機とヒーター両方の役割を果たしてくれる。

掃除が楽そうなのがいい♡
暑い苦手やから扇風機やクーラーは必須。扇風機が欲しいけど、掃除が面倒やしコレが理想♡



毎日使う物だから凝りたい

キッチン編

真っ赤な見た目もかわいい♡

編

オーブンレンジ

ガス台がいっぱいでもレンジがあれば同時進行で作業できる♡ 高性能なレンジは主婦の味方♡



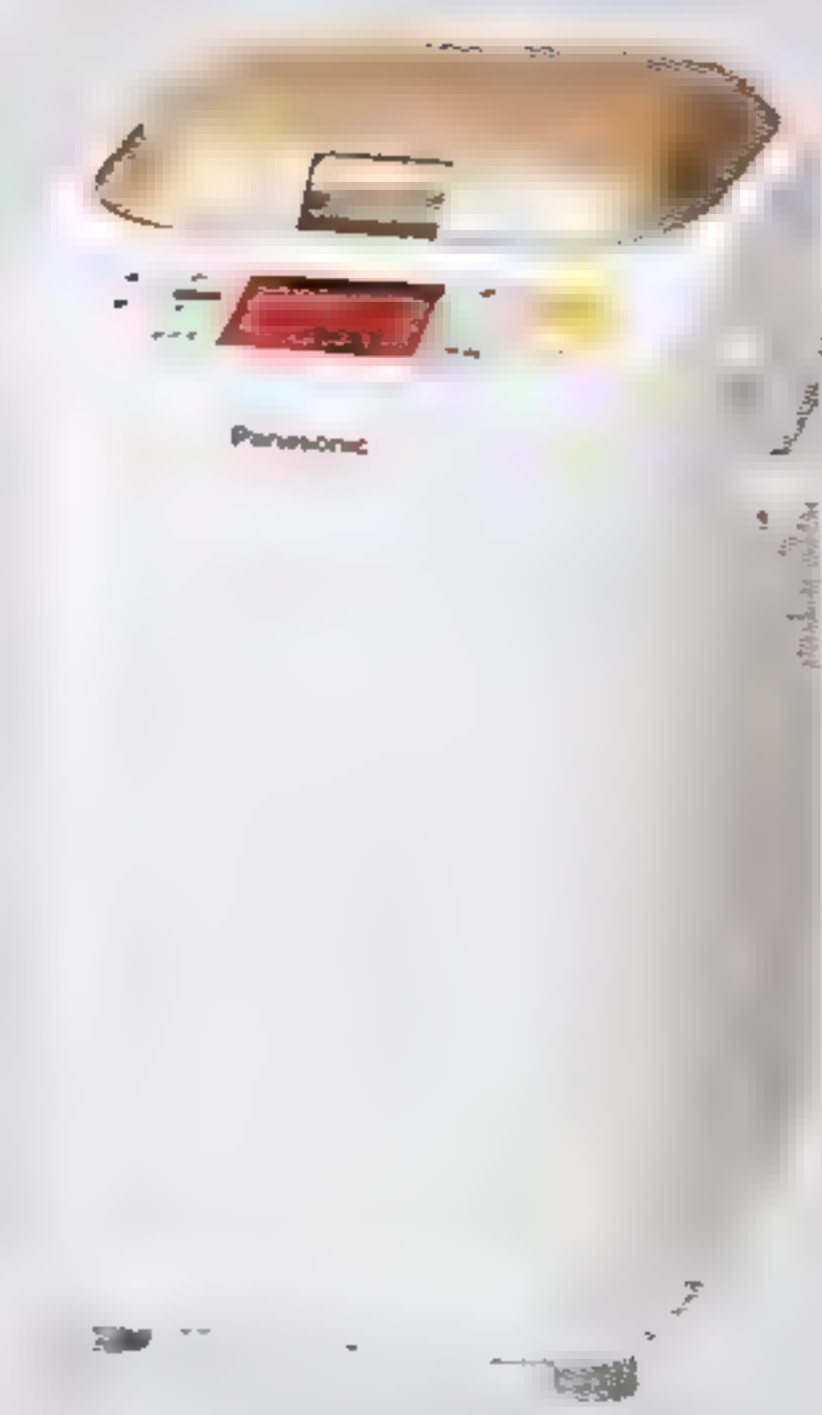
トレーラー運転手
(29歳/千葉県)
既婚・子供なし
渡辺かなえさん
高性能すぎて使いこなせてない(笑)

スチーム機能付きで、魚とかハンバーグが焼けるんだけど、まだ使ったことない(笑)。パンはマメに焼いてる♡

HITACHIのヘルシーシェフっていうシリーズだよ♡ 機能は多いけど使いやすいの♡

ホームベーカリー

パンだけでなく、おもちやお菓子が作れるのもポイント高い♡ あると嬉しいアイテム♡



サロン・ド・8carat経営
(32歳/東京都)
バツイチ独身・娘1人・息子1人
若林奈緒さん

焼きたての匂いがいい♡ 普通にパン焼こうとすると発酵させたり生地練ったり大変だけど、これは素材を入れて終了♡

焼きたてのパンや、つきたてのお餅の味が手軽に楽しめるのが最大の魅力♡ 値段は忘れちゃった…♡

フードプロセッサー

オリジナルのジュースから、料理のときの野菜カットまで幅広く使える便利アイテム♡



主婦(28歳/東京都)
既婚・娘1人・息子1人
谷和香さん

時短料理にピッタリ♡

野菜を入れればカットしてくれるし、材料を入れればデザートもできちゃう優れもの♡ ボタンひとつでできるから簡単!

野菜カットが一瞬でできる♡

サラダ&デザートメーカー TOM-04 参考価格¥10,000/シービージャパン



トレーラー運転手
(29歳/千葉県)
既婚・子供なし
渡辺かなえさん

1台で2つの役割♡

ミキサーとフードプロセッサどちらとしても使える♡ 見た目もシンプルでかわいい♡

容器を付け替えて2wayで使える♡

お誕生日プレゼントでもらったものだから値段は不明♡ 使いやすいよ♡

ネスプレッソマシーン

インスタントじゃ物足りない、オトナならではの味覚を満足させるコーヒーメーカー♡



トレーラー運転手
(29歳/千葉県)
既婚・子供なし
渡辺かなえさん

レシピが豊富なのが♡♡ パナアイスとコーヒーを入れるとコーヒーシェイクが作れる♡♡ そういうの楽しい♡

いろんなフレーバーがあるよ♡

ネスプレッソっていうメーカーのもの♡ クリスマスにももらった♡

実はこんなにある! 憧れのピンク家電♡

無難な色の印象が強い家電だけど、最近は女子向けにピンク色の家電が増えてるんです♡ 一部をお披露目しちゃいます♡

ウォーターオープン ヘルシオ



実用性もあってかわいい♡ 人気No.1の「ヘルシオ」。白とか赤のイメージが強かったけど、実はピンクもあるんです♡

ガーリーな淡いピンク。ウォーターオープン ヘルシオ AX-CA1¥34,900 (編集部調べ)/SHARP

マイコン炊飯ジャー 炊きたて

珍しいショッキングピンク♡ キッチンがパツと明るくなる鮮やかなピンク♡ しかもごはんとおかずが同時にできる利点も。



マイコン炊飯ジャー 炊きたて ¥12,000前後(編集部調べ)/タイガー魔法瓶株式会社

電気ケトル わく子



ガーリーなピンクがツボ♡ ウォーターサーバーで常にお湯が出せるようにしておくより、電気ケトルで沸かした方が経済的にお得なのでオススメ♡

1分足らずで沸騰★ 電気ケトル わく子0.8L¥11,000・タイガー魔法瓶株式会社

レイコップ

登場して以来、人気止まらないレイコップ♡ ベットの悩みである「干せない」を即解決♡

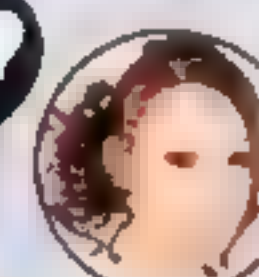


30,000円くらいで購入♡ 布団乾燥機みたいに時間がかからず、1日5分で終わるのが魅力。マットレスもピカピカ♡



北新地パニラ勤務&アパレル会社社長
(28歳/大阪府)
独身・子供なし
まなかさん

確かに布団が気持ちいい♡ レイコップしたあとは、お布団が軽いというか、寝て気持ちいいって感じるからヤミツキ♡

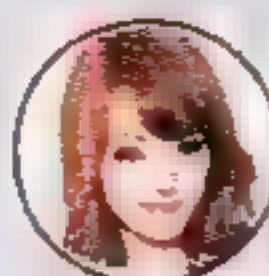


ミナミBAR CoCo Chino経営
(33歳/大阪府)
バツイチ独身・娘1人
河崎ちのさん

毎日使うから清潔第一♡ 娘がいるし、できるだけ家の中のものは清潔にしたい♡ マットがキレイになるのは画期的♡

洗濯機

洗浄力、節水、節電、時短…お姉さんが洗濯機に求める高いハードルをクリアした逸品はコレ★



歯科医療事務育休中
(30歳/東京都)
既婚・息子1人
古橋綾香さん

買ったばかりの超最新版 乾燥機能もついている便利な洗濯機 ビートウォッシュ♡ 汚れ落ちも超よくて使いやすいです♡

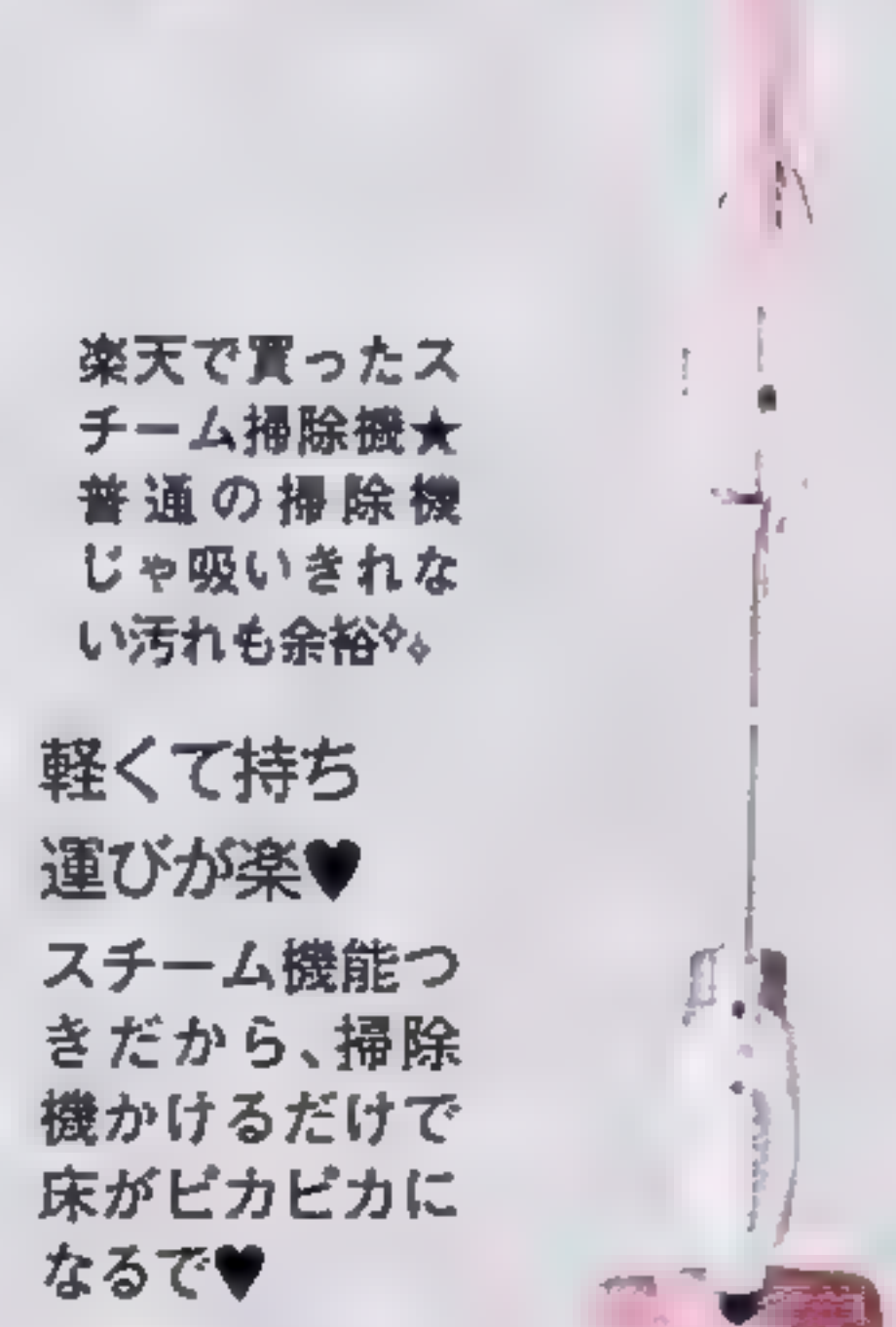


口が広くて洗濯物が出しやすい♡

HITACHIのビートウォッシュ♡ 洗濯槽の中の見えない部分も掃除してくれる。

掃除機

見えないチリやほこりは日々溜まっていく★ 毎日かけたいから性能や軽さも重視したい♡



楽天で買ったスチーム掃除機★ 普通の掃除機じゃ吸いきれない汚れも余裕♡

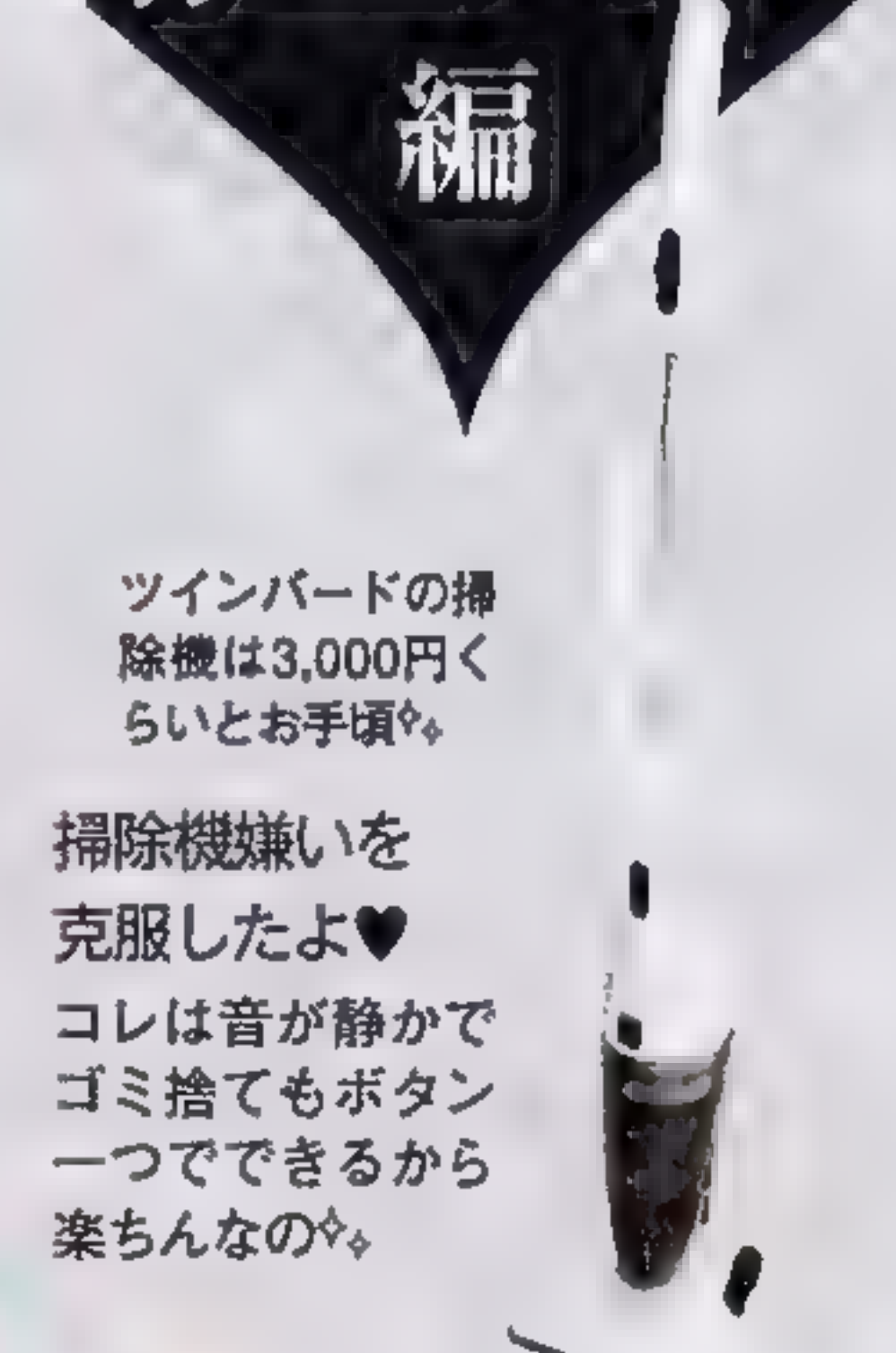
軽くて持ち運びが楽♡ スチーム機能つきだから、掃除機かけるだけで床がピカピカになるで♡



京都ラブリリー経営&祇園のちょうちょ
(29歳/京都府)
独身・子供なし
百合華さん

衛生グッズ編

子供がいる家ほど清潔に♡



ツインバードの掃除機は3,000円くらいとお手頃♡

掃除機嫌いを克服したよ♡ コレは音が静かでゴミ捨てボタン一つでできるから楽ちんなの♡



イベントコンパニオン
(29歳/東京都)
独身・子供なし
奥山絵里奈さん

加湿&空気清浄機

花粉やハウスダスト、ウィルスを減らしてくれる高性能な空気清浄機が主流♡ 風邪予防にも♡



SHARPのプラズマクラスター 空気清浄機。空気がグリーンになる♡



靴デザイナー兼プロデューサー
(27歳/大阪府)
独身・子供なし
南はるかさん

加湿もできるなんてスゴイ♡ 部屋の湿度を見張ってってくれるから、常に快適な湿度をキープできるという優れものだよ♡

晩夏→秋、 お姉さんの

顔の次に目がいくところだから!!
指先も秋仕様に衣替え♡

LOVE

ネイル

Part.06

秋の指先展覧会♡

顔よりも年齢がわかると言われてるパーツ=手って知ってますか? 日頃のお手入れがよくわかる指先のオシャレ♡ 衣替えシーズンにピッタリな大人ネイルを集めました♡

PHOTO_Hirofumi Yamashita(f-me)

HAIR_Chiharu Koya,Hiroimi Takemasa,Ayako Hiraoka

EDIT&TEXT_Yu-ka Mizuno

女の子気分をアゲる♡

PINK

いくつになってもピンクLOVE宣言♡ マカロンピンクに、ショッキングピンク...いろんなバリエで私らしさを指先にトッピングしたい♡

01 サイドカラーメタリック



専属モデル
(29歳/東京都)
独身・子供なし
荒木さやか

サンプル見てヒトメホレ♡
これからイビサへ旅立つから、指
先もバケーション♡ まだまだ
だ夏を思いっきり楽しもう♡

02

バイカラー
フラワー



ゴールドラメで囲んだ
ピンクネイル♡ 渋め
の花柄で秋を先取り♡
(神子島みかさん/Nail
Salon Glamb新宿店)

03

アクセ風フレンチ



チェーンを使っ
たネックレス風
フレンチ♡ シ
ョコラ色MIXし
てスイートに♡
(真優川 咲さん
/ミミエデン池
袋店)

05

ストライプ×
ビジュ

会社員なので大きいパーツはNG
♡ さりげなくキラキラに♡ (矢
野ユウキさん/スクエア広島店)



01 フラワー 囲み



ピンクはどんな洋服に
も似合うTHE女の子カ
ラー♡ ショッキング
ピンク×ホワイトはシ
ョートネイルでも目立
ってかわいいんです♡

広島看護学生
(29歳/広島県)
独身・子供なし
青木りえさん

可憐な指先で
フリーに生きる♡

10 ヌーディジュエル

手が美しく見えるイエ
ローベージュ♡ ドレ
スも着るからネイルは
ホワイトやベージュが
定番だよ♡ BIGス
トーンをパールでアクセ
ント♡



歌舞伎町勤務
(30歳/東京都)
独身・子供なし
美咲さん

永久不滅のヌーディ
はオトナの癒しなみ

指輪いらす♡

JEWELRY

目に入るたびにうっとりしちゃうキラキラの魔法♡ アクセなしでも
24時間ドレスアップしてくれるジュエルネイルにお姉さん達も夢中♡

ジュエル

08 ドロップ×フレンチ



ドロップ型のジ
ュエルパーツは
NOアクセでも
キュートな手元
を演出するよ♡
(山上紗和さん
/glossmagic
渋谷店)

06

レース風
ジュエル



ストーンやブリオンをあしら
ってアンティークレースのよ
うな上品ネイルに♡ (山田
り子さん/esネイル渋谷店)

07 囲みストーン×ラメ



ストーンやパーツで囲んでドレス
アップ♡ Smootthオリジ
ナルラメがお気に入り♡ (水野
祐香さん/Smootth渋谷店)

09

エンゲージ
ジュエル

老若男女からウケがい
いヌーディカラー♡
長さは12mm出して細長
く整えるよ♡ (まなか
さん/DIVA心斎橋店)



姉agehaモデルが通う
ネイルサロン♥

美意識の高い姉agehaモデル御用達の
ネイルサロンをリサーチしました☆

**esネイル
新宿店**

東京都新宿区新宿3-22-11RSビル10F
☎03-5456-7120 営業時間…12:30~
22:00

**Nail Salon
wiz**

東京都新宿区歌舞伎町1-4-12ナカヨシビ
ル602 ☎03-6302-1697 営業時間…
12:00~00:00

**ANKHCROSS
nail渋谷本店**

東京都渋谷区宇田川町13-9KN渋谷2ビル
3F ☎03-6416-0854 営業時間…月~
土12:00~21:00、日11:00~19:00

**Jill&Lovers
原宿店**

東京都渋谷区神宮前4-31-11コスモ原宿
701 ☎03-3497-0202 営業時間…水~
月12:00~21:00(火曜定休日)

**Smooth
渋谷本店**

東京都渋谷区宇田川町19-5山手マンシ
ョン403 ☎03-3977-8522 営業時間…月
~土11:30~22:00

**Apsaras
日本橋店**

東京都中央区日本橋室町1-12-14磯野ビ
ル2F ☎03-6262-3654 営業時間…
12:00~20:00(木曜定休日)

**ネイルサロン
glossmagic**

東京都渋谷区渋谷2-19-17-802
☎03-6805-0745
営業時間…10:00~23:00(応相談)

**ネイルサロンAllu
新宿本店**

東京都新宿区西新宿1-3-13 1&Kビル3F
☎03-6302-0282 営業時間…平日12:00
~22:00、土日祝10:00~20:00

**Nail Salon
LAVISH広島店**

広島県広島市中区三川町2-20モンダー
ノ502 ☎082-504-4678
営業時間…10:00~19:00(不定休)

13 アニマル



専属モデル(29歳/東京都)
独身子供なし
加賀美早紀

あんなにも上品に
色気ダ・ダ・も・れ♥

秋先取り♥

DARK COLOR

ダークカラー

オシャレ感度の高いお姉さんはダークカラー♪ ボルドー・ネイビー・ブラックが人気!

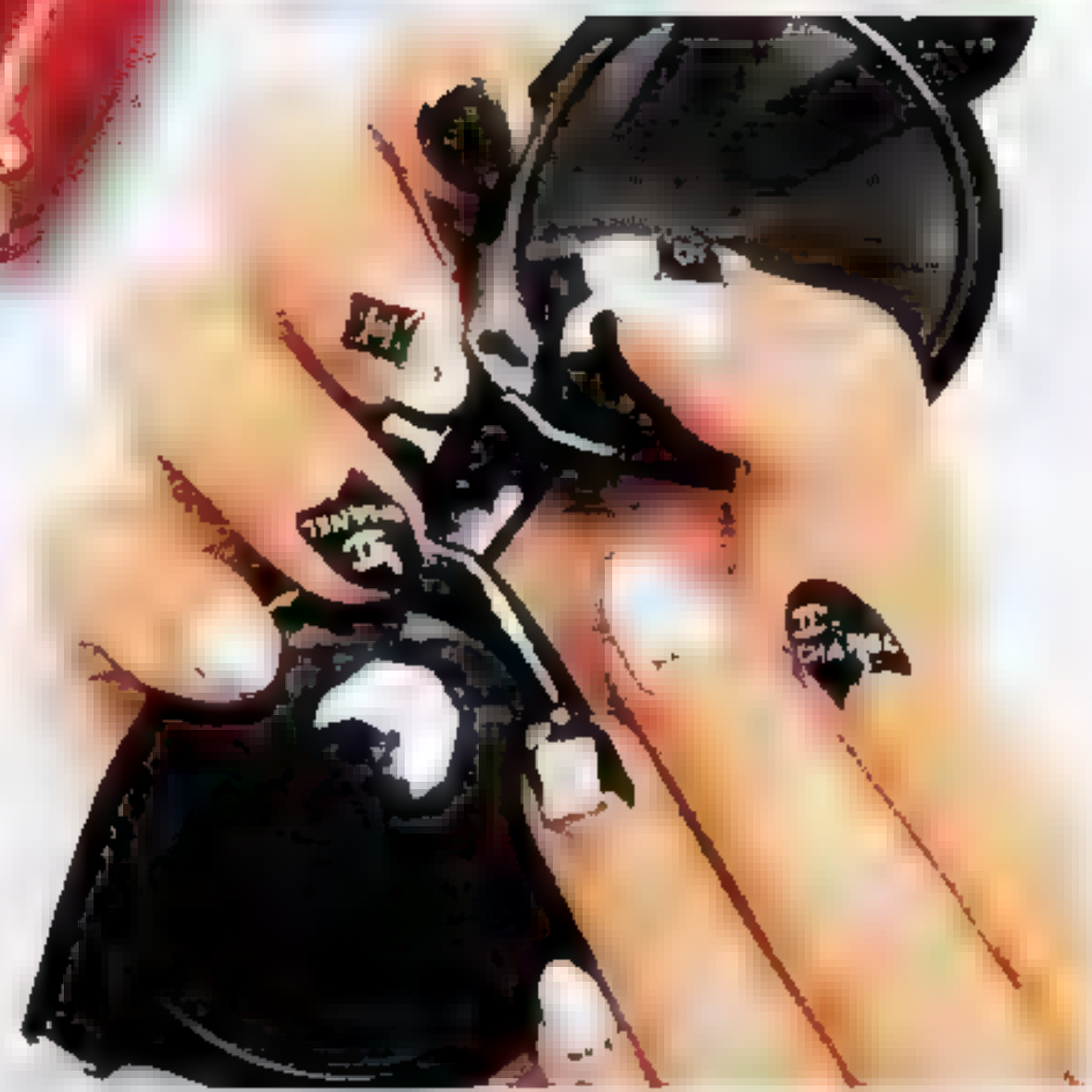
11 チェック柄



チェック柄×ボルドーでトレンドネ
イル♡ ベージュをMIXするとやわらか
い印象でしょ♪ (アジアン六本木店)

**12 シャネル風
バイカラー**

モノトーンは季節関係なく大
好きな色♡ シャネル風パ
ーツで大人かわいく♡ (宮下美
恵さん/Dee板橋本町店)



17 カラフルデコ



16 ツイード



エレガントなツイードネイルのフレンチにし
たよ♡ エッジをつけたくてBIGストーンや
パールで遊びゴコロをプラスして私らしく♪

11 部分クリア

ダークカラーでも重たくな
らないように部分クリアに
して抜け感を演出♪ (早川沙世/
Nail Salon Glamb新宿店)



15 ギャラクシー

星や月のパーツを使った宇宙
系ネイル♡ 子供がいるから
ショートが鉄則! (谷和香さ
ん/nailsalon malva原宿店)



18 クラックメタリック

洗練されたネイビー×グレーのバイカ
ラーネイル。ひび割れのようなメタリ
ックのクラックでワイルドさを演出♪
Nail&Make Salon Laplie
東京都渋谷区千駄ヶ谷3-63-2MJ原宿ビル5F
☎03-6869-0910

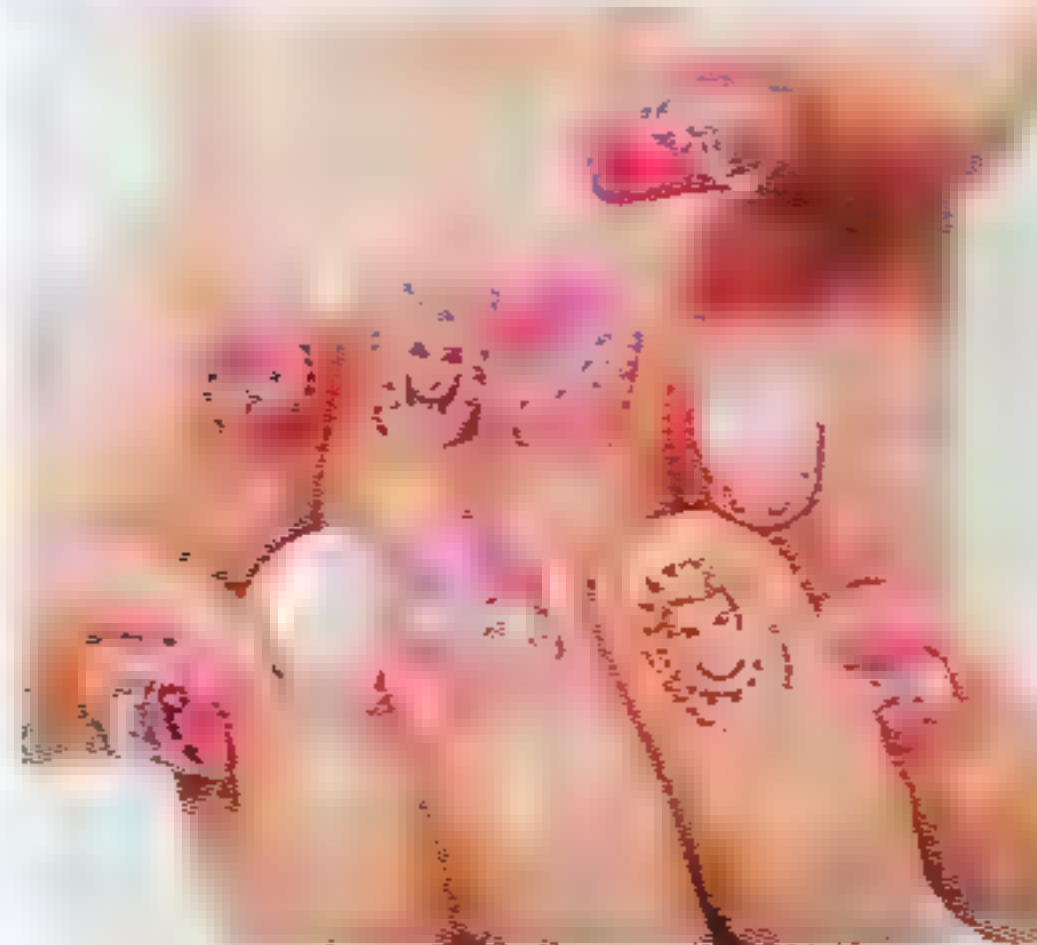


心はいつ
でも…♥ **PRINCESS**

プリンセス

憧れキャラクターを指先にまもって心はプリンセス♥ “かわいい” は永久に不滅です♡

21 アナと雪の女王 20 バービー



アナ雪大好き♡ 子供もいるし、接客業
なのでゴテゴテしすぎないショートに!
(鈴木愛美さん/友達のホームサロン)

永遠の憧れがバービー♥ 恋人のケン
と一緒のLOVEネイルにしました♡
(木村美和子先生/STUDIO Y's)

ジラバのプリン
セスネイルを完全
プリント♡ ステン
ドガラス風ネイルを
MIXして映画のイメ
ージを再現してみた
の♡



19 美女と野獣のベル

かわいいのだけを
見つめていたい♡



専属モデル(29歳/東京都)
独身子供なし
杉山佳那恵

山の天気のように変わりやすい女心が巻き起こす
トラブルを分析し、身を守る方法をレクチャー!

女のマウンティング回避ガイド♡

「なぜ山に登るのか?」という問いに「そこにエベレストがあるから」と答えたのは登山家ジョージ・マロリー。一方で私たちの前にあるのは、自意識争いが渦巻く黒い山々。「高い場所からの景色が見たい」「てっぺんを取って注目されたい」という目標や向上心があるからこそ、女は高く険しい山に挑むのです。

EDIT&TEXT_Hironeko-A

マウンティング女子が集うバトルフィールド

カースト山脈

取材を重ねた結果、バトルは同じ系統や目標を持つ者同士が集う山ごとに行き起きていることが判明。価値観の数だけそびえる山の中から、姉ageha読者にとって身近な山をPick Up!

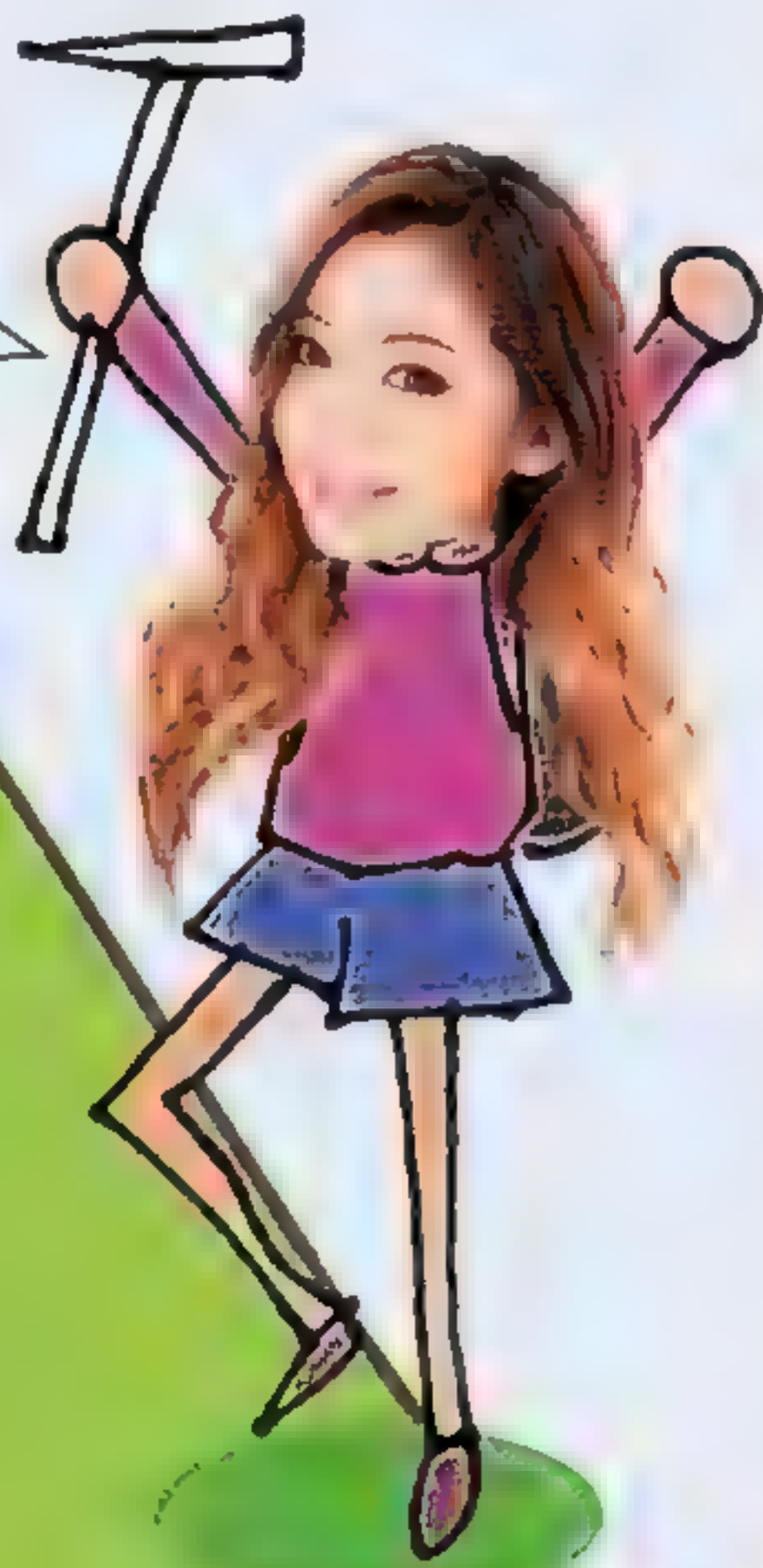
女カースト山

判断基準

モテ、容姿、若さ、彼氏の有無、持ち物など

女に生まれたからには避けて通れない、戦いの1stステージ。ターゲットは本人と同等orそれ以上の魅力や実力を持つ相手なので、挑まれるのは認められているという証でもある。「同僚のS美(32歳)は自称・癒し系のぽちゃ子。清楚で控えめな感じだったのに、お気に入りのK君が中途採用で入社したギャル系のN子(27)にベタベタしだしてから様子が豹変。N子に対抗してか露出の激しい服で出社するように。はみ出る肉もドイヒーだし、ムリに若作りしてる感じがハンパない。本人はイイ女取りだけど、カーストはダダ下がりですよ(東京都・みなみさん)」

男ウケいい
コが標的に
されがち!



グループの和を乱し様々な巣を渡り歩く

女王アリ

タイプ

自分が頂点のカースト(巣)を作り上げるべく、既存のグループに笑顔で特攻。最初はフレンドリーだけど、徐々に上から目線が顕著に...



こだますか? いいえ、自慢です

やまびこ

タイプ

誰よりも人の注目を集めたいタイプ。人が話す話題にいちいち「私はね～」とかぶせてくるのが特徴。基本的に人の話はすべて踏み台。



周りの人や物が己のステイタス★

カラス

タイプ

「私のカレが」「私の子が」「私の友達が」という自分以外の翼で羽ばたく。「私は幸せ」と思い込むためのカモフラージュの場合もあり。



カースト山脈に生息する危険な

マウンティング女子凶鑑

マウンティング女子には天然で地雷を踏み、人々を故意に傷つけようとする人が存在。まずは生息数の多い天敵を知っておこう。

「私なんか」という自虐発言で負のとぐろに巻きこむ

毒マムシ

タイプ

人を上げるフリして自分を落とし、周りからの「そんなことないよ」やホメ言葉を引き出すヤリ手。言うほど自分を悪く思っていない。

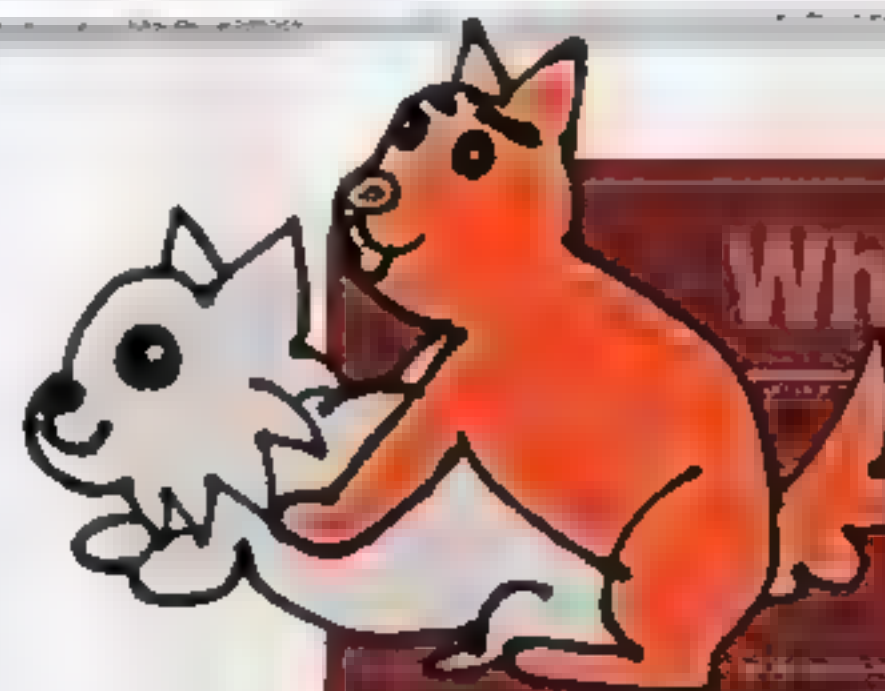


過去の栄光という樹海から抜けだせない

自爆霊

タイプ

「昔はモテた」「昔は美人だった」が武器ワード。当時より劣化しても、自分が全盛期のときと同じ態度で「あんたより上」感を主張。



What is the meaning of mounting?

マウンティングとは?

交尾や格闘技などで相手に馬乗りになる体位のこと♡ ここでは「自分を相手より上の立場に見せる」ためのアピール法を示します。その手法にトゲを感じさせるのが話題のマウンティング女子の特徴。「私、天然だし～」という女は9割方クロ!!

／ピンときたら要注意／

マウンティングをしかけやすい人の特徴

- ♡“自称”サバサバor アネゴ系
- ♡人によって態度が変わる
- ♡つるむ友達がよく変わる
- ♡会話のふしぶしに自慢と悪口
- ♡すぐ意見に同意を求め

など♡

／気をつけて!!／

マウンティングの標的にされやすい人の特徴

- ♡いつも自由で楽しそう
- ♡ガツガツしていない
- ♡周りに一目置かれている
- ♡男ウケがいい
- ♡何らかの特技や才能がある
- ♡聞き上手で人がいい

など♡

いばらのように心をひっかく

マウンティング女子の毒ワード5

ひとことで言えばわかりづらいイヤミ。ホメ言葉の中に含みがあったり、同調してると見せかけて実はけなしてたり。会話後にモヤモヤや疲労を感じたら攻撃されてる証かも!?

いいな～、モデル体型で。私、胸があるから
そういう服似合わないんだよね♡

謙遜するフリして実は牽制。巨乳アピールハンパない(笑)。

すっごく日焼けしてかわいい。
私なんて色白過ぎだし～

みんなに「いいじゃん色白」って言わせて、勝手に上へ...

そのバッグかわいいーね♡
でも私、黒が欲しかったんだよね

私の黄色いバッグを見てひと言。別にかわいいでいいじゃん!

フリーだといろんな男の子と遊べて
いいな。私のカレ、すぐシットするから

「私はあなたよりも大事にされてる」アピール。本当ですか?

あー、そーゆー男ね。
わかるわかる、ダメだよね

自分の元カレ枠でわかったフリするのやめてもらえませんか?



莉菜は カースト外♥

個性的過ぎるからか、あんまりマウンティングの対象にならんらしい。いい意味でも悪い意味でも「別にさくりなだしねー」で終わる(笑)。



仕事カースト山

判断基準

キャリア、役職、入社歴、年収など

10代の頃に存在した学校カーストのオトナ版。職場の体質によっては、チームバトルに発展することも。あくまで「仕事での結果がすべて！」(東京都・Angelさん)の山なので、足を引っ張るしか能のない人は自然界の法則にのっとり脱落していく仕組み。

なぜ人はマウンティングという 戦いを仕掛けるのか!?

理想の自分像を
守り通したいから

勝敗を握るのは「周りからの評価」。自分より目立つ相手を敵と認識するの己の立場やプライドを守ろうとする防衛本能の表れ。その兆候は無意識に人と自分を比べる&見下してしまう人に出やすい。



山の高さは
己のプライド
の高さ!

不幸カースト山

判断基準

自虐ネタ、苦労話など

自称「悲劇のヒロイン」たちが集う不毛地帯。ポイントは低レベルな不幸話でいかに周りの関心を引くか。求める言葉は「かわいそう」ではなく「健気」。だが「延々と愚痴を言うくせに、人のアドバイスは聞かない」(東京都・愛さん)ので厄介。

実録

私がぶっこまれた
マウンティング
体験



ムリして高すぎる
山を選ぶと自分を
見失って遭難する
可能性大だよ!!

夫人カースト山

判断基準

だんなの職業・年収、子供が通う学校、
住んでる階など

家族や生活環境などのステータスが新たな武器に。「使ってる食器のブランドを見て鼻で笑う」(神奈川県・亜希さん)という、昼ドラのような攻撃に戦慄することも。家庭の不和をごまかそうと見栄を張る人もいるので、頭ごなしの否定は避けておこう。



クマに
出会ったら
寝たフリ♥

婚姻と出産の谷

結婚や子どもの有無を基準に展開されるマウンティングの境界線。「結婚が決まった友達に急に上から目線になった!!」(東京都・あんりさん)。「私は平気だけど『子ども作らないの?』って質問はどうかと思う。傷つく人もいそう」(東京都・水野祐香さん)

2 SNSで 公開処刑

「自分を小顔に見せるため、撮影時になると人を前に押し出してくる。しかも私の写りがいいのは投稿されない」(東京都・山田りり子さん)。「わざとそうしてるのか、私の写りがビミョーな写真ばかり載せられる」(東京都・水野祐香さん)

1 男の前で けなされる

「合コンとかで盛り上がっていると『かなはココがダメなコだから〜』的な話をされる。別にいままわんでもええやん!!」(東京都・杉山佳那恵)。「最初の紹介の段階で『このコは頭おかしいから』って、いきなり落とされた」(東京都・MERIさん)

4 勝手に 整形疑惑

小6になる娘が友達に「お母さんかわいいね、整形してるの?」って言われたらしい。子供同士でも争いはある」(東京都・若林奈緒さん)。「人が大勢いる前で『どこ整形してるの?』って、どこもいじってませんから!!」(東京都・MERIさん)

3 周囲で陰口を たたかれる

「キャバ時代、私がNo.1だったのを良く思わなかったコが、お客さんに『あのコはワガママ』って言いふらした」(東京都・Angelさん)。「10代の頃、雑誌に出てるのをひがまれて勝手に『つき合い悪いギャルに』されてた」(東京都・谷和香さん)

6 ママ友の間で 風評被害

「娘の服を気に入ったママ友にどこのブランドか教えてあげたら、私がその人のマネをしたと言いつけられてた」(東京都・のんさん)。「ボロいママチャリで幼稚園のお迎えに行ったらデカイ声で『エコだね〜』と騒がれた」(神奈川県・里美さん)

5 男のレベルで バトル

「経営者とつき合っていると『お金持ってる男は浮気するからやめたほうがいい』と別れを推奨された」(東京都・由美さん)。「彼氏が歯医者だと話したら『うちのは大型トラック乗ってるからね!!』と謎のかぶせ!!」(埼玉県・弥生さん)

数々のマウンティングバトルを切り抜けてきた猛者・MERIの

虫よけスプレートーク3番勝負★

謎にぶっ込まれることが多い(笑)。20代のときは縁を切って終了してたけど、30歳以降はうまく距離を置くテクが身につきました♥

BATTLE 1 あえてホメ倒す

どーでもいい自慢話をふっかけられたときの対処法。相手が恥ずかしくなるくらいオーバーに持ち上げるのがコツ。争いにもならないし平和★

BATTLE 2 本気で思っていないでしょ?と切り込む

脚タレの前で「脚キレイ〜」って言うとか、明らかな晒し上げ行為に効果的。相手がフォローしてきても笑顔でぐいぐいブツ込んで萎えさせる。

BATTLE 3 下手に下手に入りこんで、最後にひっくり返す

「彼氏いないんですか?」って質問に「(旦那がいるから) いない」って返したら「絶対出来ませんよ〜。作った方がいいです」って謎の上から口撃(笑)。ずーっと下手な態度で話を聞いていて、相手が勝ち誇った瞬間に結婚してることを暴露。「早く結婚できるといいね♥」と笑顔で返り討ち♥



ブシュツと
かまして
一発逆転♥

マウンティングバトルを未然に防ぐ

トラブル回避法

不毛な争いには巻き込まれないのが一番。危険を未然に防いで人生や人間関係の遭難を防ごう。

自称1匹オオカミには
近づかない

(莉菜)

だって友達いないだけじゃん(笑)。自称「女に嫌われる」ってタイプも同類。それにこの歳で親友が1人もいないのは何か深い理由があるはず。

ヒステリックな友達とは
距離を置く

(和香)

活火山のように小さなことですぐキレるコは、思い込みも激しいからマウンティングを仕掛けてくる可能性大! 適度に距離を置いたほうがナン。

マウンティングに気づいても
気づかないふりをする
(けいこ)

「嫌われてるかな?」と気にしても疲れるだけ。クマに会ったら死んだフリをするのと同じように、相手にしなければ勝手に山へ帰ってくれます。

TPOで装備を変えて
周囲の目線を避ける

(ちの)

参観日などの学校行事で目立つと、スズメバチのような視線がイタイ! 帽子とラフめの服で存在を隠し、マウンティングの標的になるのを防ぐ★

いばらには触れない
不毛な樹海にも入らない
(MERI)

30歳前後になると、だんだん危なそうな山(人間)がわかってくるんだよね。途中で雲行きが怪しいと気づいたら、深入りせずに迷わず下山!

最初からリングに
上がらない

(奈緒)

価値観が合わないようなグループには参加しない主義。無理せずマイペースに過ごしていれば、そういう人として認識されるし人間関係も平和♥

夏本番!! ブランドサングラスで お洒落もグレードアップ♪



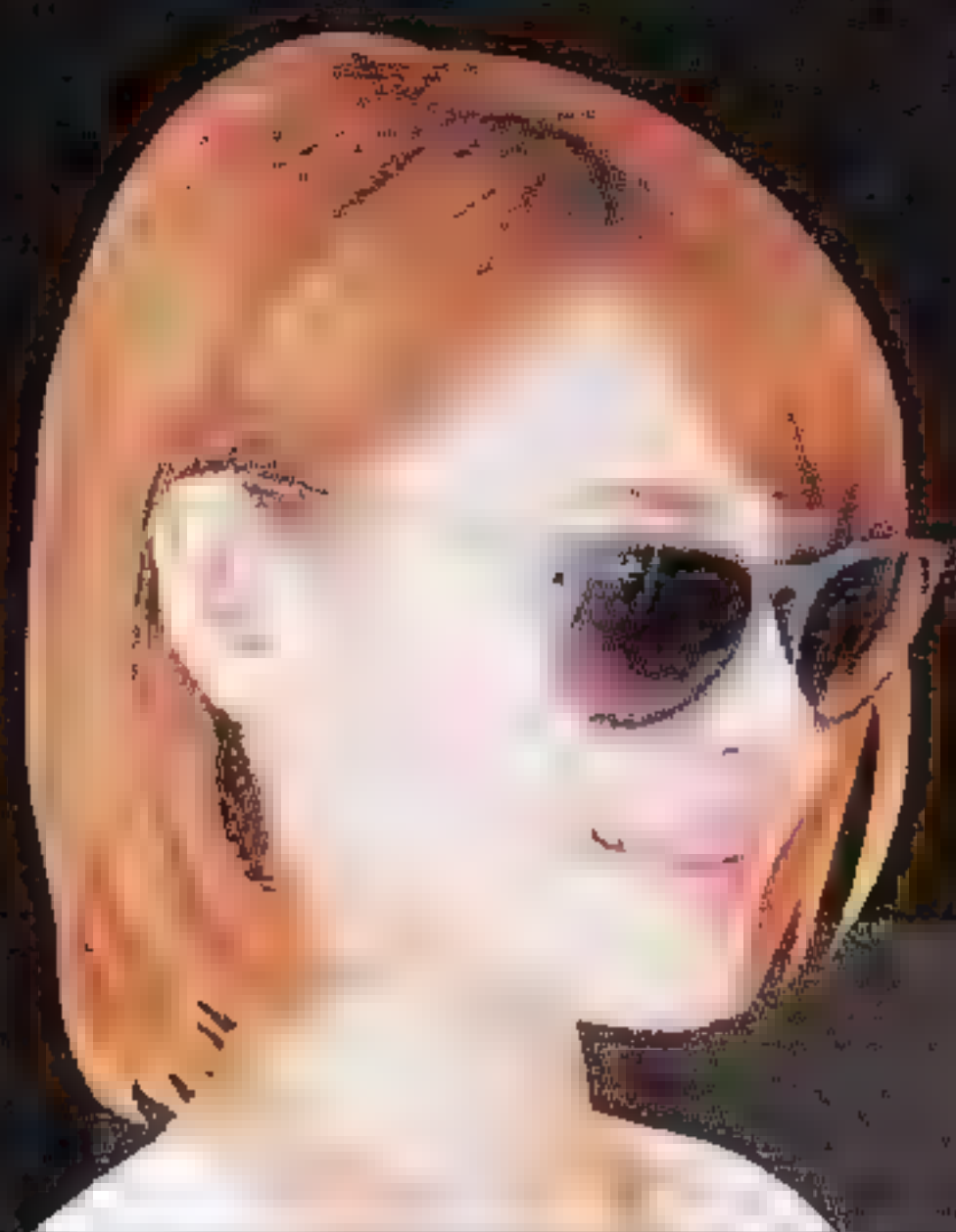
▶ Ray-Ban RB4171 865/13-ERIKA

フレーム：ラバーハバナ
レンズ：ブラウングラデーション
白系・茶系のコーディネートに♡



▶ Ray-Ban RB4171 6002/8G ERIKA

フレーム：ラバーネイビー
レンズ：グレーグラデーション
デニムファッションに♡



▶ Ray-Ban RB4171 6000/68 ERIKA

フレーム：ラバーサンドベージュ
レンズ：ブラウングラデーション
リゾード、花柄やホワイトのコーディネートに♡



▶ DITA SUPADUPA 7700L62

フレーム：ダークトースト / コーヒーキャラメル
レンズ：ダークブラウングラデーション
インパクト大の人気モデル

取扱い商品のサングラスは全て紫外線 CUT 率 99% 以上になります

PRADA



MINIMAL BAROQUE
SPR27NSA 1AB3M1
アジアフィット
フレーム：ブラック
レンズ：グレイグラデーション

GUCCI



GG3174FS HSD/CC
アジアフィット
フレーム：スケルトンブラウン
レンズ：ブラウングラデーション

MARC BY MARCJACOBS



MMJ0018J 29A
フレーム：ブラック
(眼鏡)

MARC BY MARCJACOBS



MMJ0013J B6V
フレーム：ブラック / ストライプ / クリア
(眼鏡)

MARC BY MARCJACOBS



MMJ0003J B6V
フレーム：ブラック
(眼鏡)

MARC BY MARCJACOBS



MMJ399FS 807/JJ
アジアフィット
フレーム：ブラック
レンズ：グレイグラデーション

MARC BY MARCJACOBS



MMJ399FS TVD/CC
アジアフィット
フレーム：ダークトイズ
レンズ：ブラウングラデーション

MARC BY MARCJACOBS



MMJ311FS V08/HA
アジアフィット
フレーム：ハバナ
レンズ：ブラウングラデーション

MARC BY MARCJACOBS



MMJ311FS FDW/JD
アジアフィット
フレーム：ヌードブラウン
レンズ：ブラウングラデーション

MARC BY MARCJACOBS



MMJ311FS D28/JJ
アジアフィット
フレーム：ブラック
レンズ：グレイグラデーション

ブランドサングラス専門店

GLOSSY

(電話受付13時~17時)

tel.03-3868-3964

<http://glossy.sc>

送料無料・代引手数料無料 定休日/日・祝



イイカラダを創るヨガ 鳩のポーズ Q&A

ウエストを
引き締めると
便秘にも
効くって本当？

**“ウエスト”をねじり、
姿勢改善！**

ウエスト及び腰まわりのシェイプに有効です。ウエストをねじる事で腸の調子を整え便秘改善にも効果的です。

**“上半身”を伸ばして
ホルモンバランス改善！**

ホルモン分泌バランスを健康な状態に戻してくれる効果もあるので、生理不順や生理痛などを改善する効果も期待できます。

生理不順が
治るって
本当？

最近、胸の形が
崩れてきた
気がする……

**“バスト”アップで
メリハリボディを実現！**

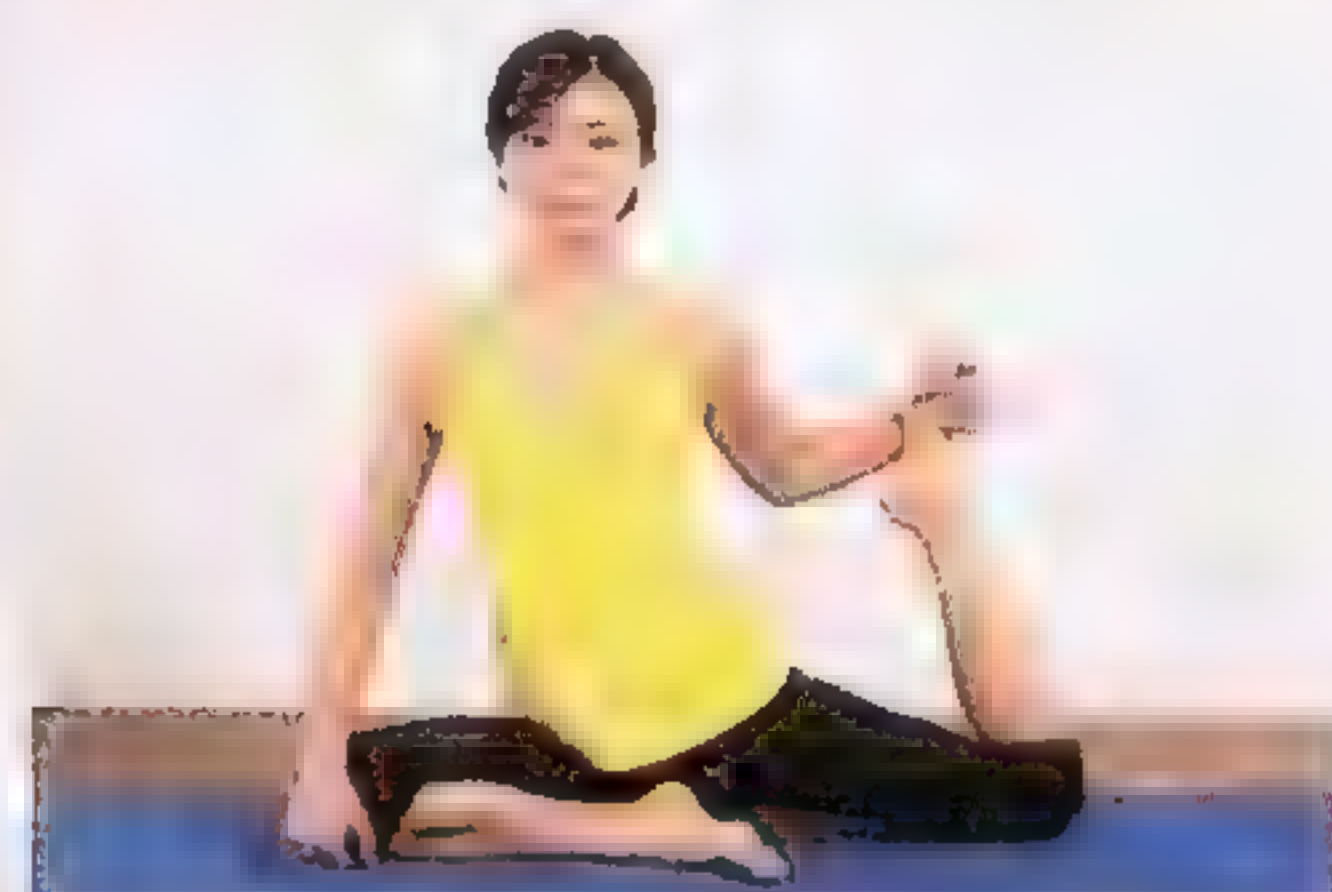
胸を開き美しいバストライン、女性らしいしなやかなボディラインをつくるのに効果的です。股関節周りの柔軟性を高め、婦人科系疾患の改善にも。

バストアップ

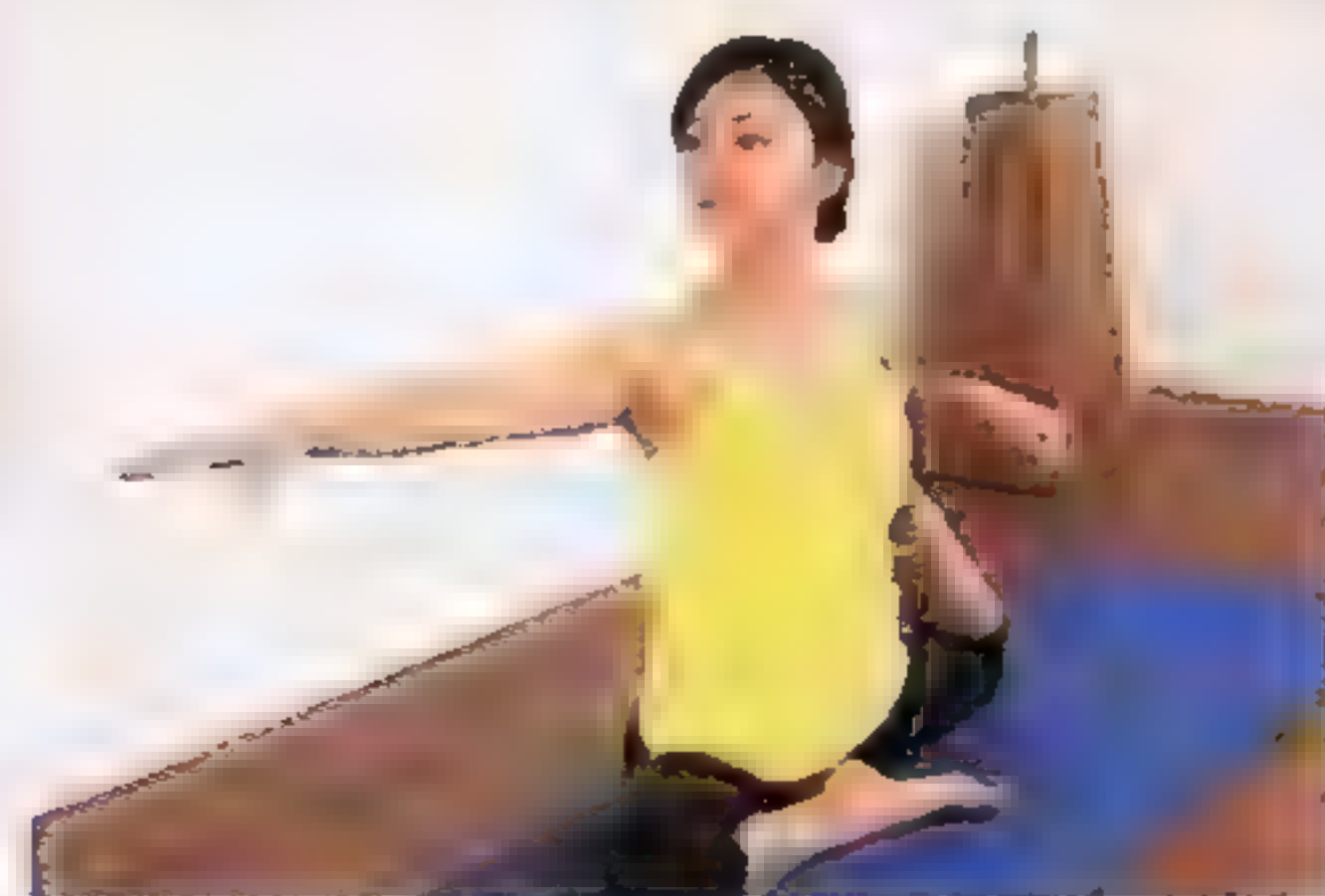
イイカラダを創るヨガの処方箋
鳩のポーズのPoint



お尻を右側に落とし、足を崩して座ります。少し足を開きながら行っていきましょう。



左足のつま先を持ち上げて、しっかりと土台を安定させます。



自分のヒジにつま先を引っ掛けるようにしてバランスが取れたら、吸って右手を前。この状態で数呼吸繰り返して行きます。



そこから余裕があれば、吸う息で手を上に伸ばし、吐きながらヒジを曲げて、握手をしていきましょう。視線は上方向で、あとは心地よく自分の呼吸を繰り返して行きます。反対側も行っていきましょう。

★ Positive Star Yoga ポジティブスターヨガの

イイカラダを 創るヨガ



お求めは全国のDVD、CD取扱店他、
Amazonなどのweb通販もご利用頂けます。
www.amazon.co.jp/dp/B00J7K50EK/



¥1,800+税

DVD
VIDEO
GLADIOLUS
PICTURES

理想のカラダは毎日の生活から。誰でも出来る簡単デイリーヨガ

茨城

FREAK

理想を実現させる今注目のサロン♥
エクステ・カラーはお任せ下さい★



ナチュラルスタイルはもちろん!「周りと同じはイヤ!」と思う方・ナイトワークをされている方・
ショップスタッフの方にもFREAKならご満足頂けます★駐車場も完備しているので、セットを
崩さずに移動できます。キレイになりたい貴女♪経験豊富なスタッフに何でもご相談下さい!

【土浦店】

tel.0298-26-1193
土浦市桜町1-15-3宮本ビル2F
定休日 年中無休
営業時間 10:00~20:00

【石岡店】

tel.0299-23-1193
石岡市国府4-3-26
定休日 年中無休
営業時間 10:00~20:00

【つくば店】

tel.029-875-4147
つくば市東新井18-12 クローナルマンション101
定休日 年中無休
営業時間 10:00~20:00

URL <http://www.freak1193.com>

東京

N.A.B.

池袋北口から徒歩3分☆
ヘアセット、メイク、ネイルサロンです。



スピーディーかつ格安で10分! 最新機材を含め、
美容師1人1人が徹底して頑張ります!



【エヌ・エー・ビー】 tel.03-6914-0190
東京都豊島区西池袋1-38-7 MSE 4F02
月曜日 17:00~4:00 火~土曜日 15:00~4:00
日曜日 15:00~4:00
大塚駅から徒歩10分(池袋駅西口徒歩15分) 池袋駅西口徒歩15分
休日の夜・日曜日 15:00~4:00(その他曜日と同様) URL <http://n-a-b.jp/02/>



URL <http://n-a-b.jp/02/>

愛知・埼玉

spice heads

静岡

EDGE collect

ナチュラル系から特殊系まで
何でも叶っちゃう実力派サロン☆
エクステ&派手なカラーはここで決まり!!
になりたいが全部叶う!!

spice heads
heads group

EDGE
collect

【スパイスヘッズ 豊川店】 tel.0532-39-7071

愛知県豊川市千歳通4-1-1 定休日 毎週水曜 営業時間 火~木 10:00~20:00 金 10:00~22:00 (7/21~8/31)
土・日・祝 9:00~19:00

【スパイスヘッズ 豊橋店】 tel.0532-52-2310

愛知県豊橋市広小路2-21-2 1F 定休日 毎週水曜 営業時間 火~金 11:00~21:00 土・日・祝 10:00~20:00

【スパイスヘッズ 岡崎店】 tel.0564-58-8022

愛知県岡崎市上六本4-2-6 定休日 毎週水曜 営業時間 火~金 11:00~21:00 土・日・祝 10:00~20:00

【スパイスヘッズ 知立店】 tel.0566-81-8022

愛知県知立市堀切2-40 定休日 毎週水曜 営業時間 火~金 11:00~21:00 土・日・祝 10:00~20:00

【エッジ コレクト】 tel.053-456-4700

静岡県浜松市中区千代町88 定休日 毎週水曜 営業時間 火~金 11:00~21:00 土・日・祝 10:00~20:00

【スパイスヘッズ 南越谷店】 tel.049-905-1070

【スパイスヘッズ 東武動物公園店】 tel.049-331-5531

URL <http://www.spiceheads.com>



MENU

エクステ付け放題 (60cm)11,000円
(70cm)15,000円

お得なセットコース(カラー&カット&エクステ 60cm)
30束コース11,000円
40束コース13,000円
付け放題コース16,000円
※70cmの場合はプラス各3,000円

お姉さんのお気に入りは

「コ」
「で」
「ま」
「に」
「入」
「れ」
「る」
「!!」

名古屋

Vanilla Emu

『Vanilla Emu』は東海圏を
中心に展開するセットサロン!!



ヘアセットはもちろんの事、多くの現場でメイクや着付を経験しているスタッフによる
トータルな”美”をリーズナブルな価格でご提供致します。是非とも私ども『Vanilla
Emu』を御用命下さいませ。お客様の美しさを引き出すお手伝いをさせて下さい。



【バニラエミュ】 ☎0800-200-7826

愛知県名古屋市中区錦3-4-13 第43オーシャンビル4F-A

定休日 不定休(日曜日は予約のお客様のみです 月～土曜日は通常)

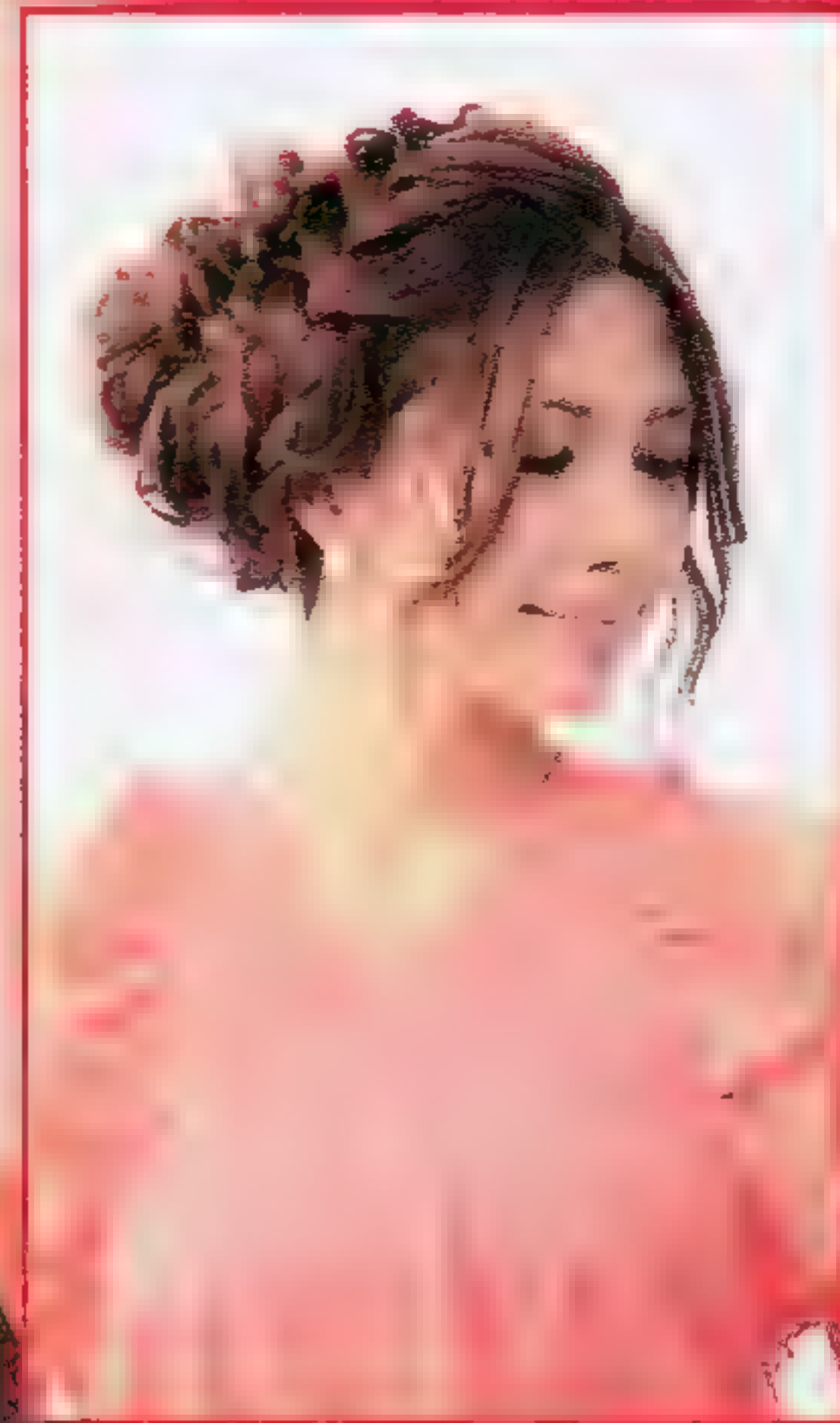
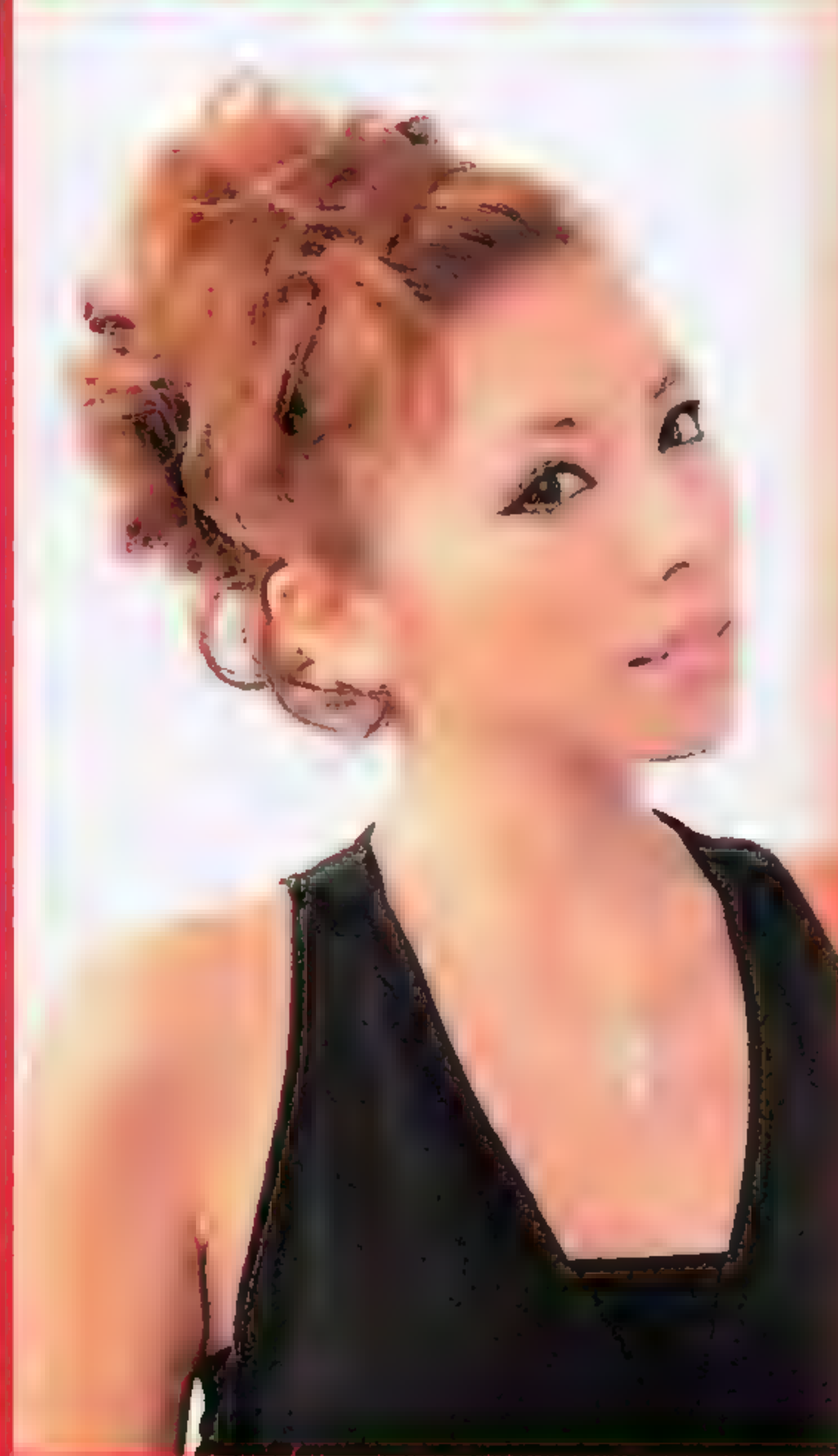
営業時間 10:00～21:30(早朝も承ります)

URL <http://vanilla-emu-setsalon.com>

東京

PLEDGE

メンズ、レディースどちらも通える
最先端に行くヘアセットサロン☆



「一瞬の瞬間」を大切に
ヘアセット・カラー・パーマ
・カット・美容師の技術と
を提案します。お得意様
のニーズに合わせて、以外
のメニューも豊富です。



【プレッジ】 tel.03-6205-5442

東京都新宿区歌舞伎町2-27-8 アタミビル402

定休日 月曜日

営業時間 14:00～22:00(最終受付22:00)

URL <http://hairmake-pledge.com>



鹿児島

Hair salon Jewel

深夜型ヘアースalon!!
プロの技術であなたに輝きを!!



club Marvel 沙世



club Marvel エリカ



「夜のひととき」にあなたの魅力を最大限に引き出し、あなたの想いをカタチにします。



【ヘアースalon ジュエル】 tel.099-210-7719

鹿児島県鹿児島市

山之口町8-34 ウツキビル3階

定休日 不定休 営業時間 15:00～翌3:00

URL <http://www.hs-jewel.com/>



広島

A'great

「大人な」カッコ良さ・可愛さを目指す
女性にお薦めしたいサロン☆



+

すべての女性に「美しい続けてほしい」という気持ちを込めてオープンしました!!
A'greatというステージで、最高の『美』を体感して下さい!!必ず可愛くなれますヨ♡



【ア・グレイト】 tel.084-928-3568

広島県福山市元町12-4 2F 定休日 火曜日

営業時間 10:00～20:00

(日曜日10:00～19:00)

URL <http://www.agreat.jp>



埼玉

J;Point

平日限定 グラデーションカラーエクステ
30本¥25,200~!!



オススメのエクステ、2トーングラデーションカラーは、ナチュラルカラーから別のナチュラルカラーへ切り替わる、2色のグラデーションヘアエクステーション(へそ上まで届く67cm)。オーガニックハーブカラーは肌に優しく、M3Dカラーは柔らかさを出しツヤツヤにしたい方にオススメです。



【ジェイポイント】tel.049-245-3328

埼玉県川越市藤田本町16-26 定休日 毎週火曜 第3水曜

営業時間 8:30~20:00

(カット最終受付19:00 パーマ・カラー最終受付18:00)

URL <http://beauty.hotpepper.jp/slnH000179985>



宮城

Bulansis Hair

仙台では珍しい
平日深夜3時迄営業のサロン!!



美容室と、お洒落なカフェを併設し、お客様に癒しと癒しを提供いたします。



【ブランシスヘア】tel.022-261-5451

宮城県仙台市青葉区国分町2-2-5-2F

定休日 毎週月曜日

営業時間 火曜~金曜 15:00~23:00

土日祝 15:00~22:00

URL <http://www.bulansis.com/>



愛媛

Hair dresser's EQUIP

ナチュラル〜スジ盛りまで
バリエーション多彩★



【エクイップ】

tel.0897-35-2655

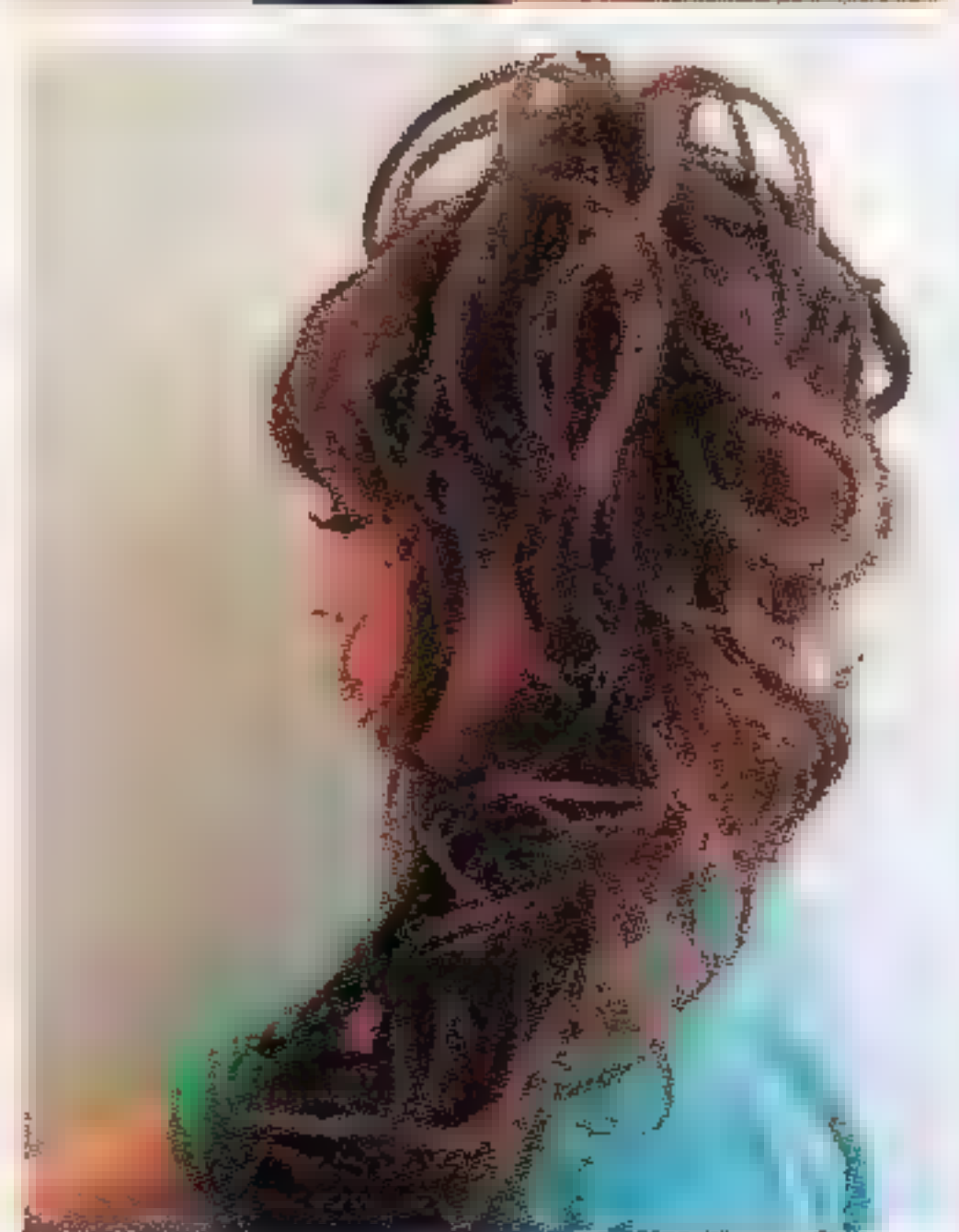
愛媛県新居浜市平形町48

定休日 毎週月曜日・第3日曜日 営業時間 10:00~19:00

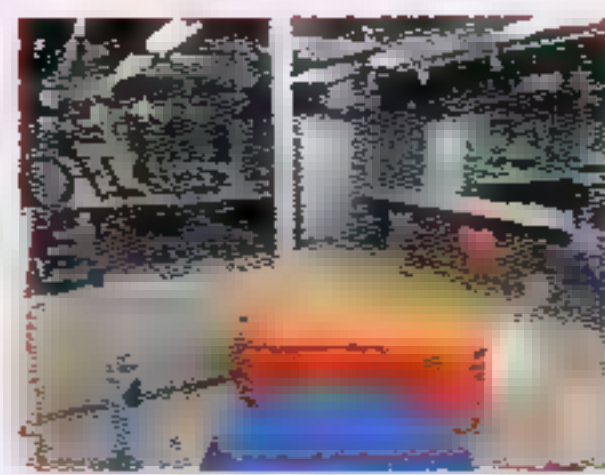
北海道

Hair Salon OW'11

6月1日 OPEN!! アレンジ多数!!
髪飾り無料プレゼント!!



女性、男性、キッズ年齢問わず来店できるセットサロン!!6月1日オープンの綺麗なお店です。リンスノ最大級の規模15席!!シャンプー・トリートメント・ヌーブラなど、物販も豊富に取り揃えています!!



【ヘアサロン アウル】tel.011-206-7651

北海道札幌市中央区南4条西3-1-2

N-プレイスビル6F 定休日 年中無休

営業時間 平日 15:00~23:00

土日祝 11:00~21:00(11:00~15:00は要予約)

URL <http://www.ow11.jp>



ギャル系、お姉系、清楚系、人妻もOK! **全国最大級** の求人情報

女性の為の高収入求人情報

パピヨンジョブ

www.ppyn.com

パピヨンジョブ

検索



パソコンからは
もちろん!
スマホ・ガラケー
でも見れるよ!

メンバー登録一切なし!

メアドがリビしない安心システム!

気になった
すぐ応募
できます!

パピヨンでお仕事決まった!
ユーザーからの「ココがよかった!」

- | | |
|-----------------------------|-----|
| ① 体験談が沢山載ってて、よかった……… | 46% |
| ② 応募特典がホントにもらえて嬉しかった… | 24% |
| ③ 即入寮・面接官紹介などの
特集が参考になった | 13% |
| ④ 動画で探せるところがよかった……… | 11% |
| ⑤ その他 …………… | 6% |

見た目に
自信がない
んだけど…

タトゥーが
入っちゃって
るけど…

パピヨンジョブなら
大丈夫!

きっと活躍できるお仕事が見つかります!

未経験
だけど…



会社経営・税理士・医師・プロデューサー
弁護士etc

お金持ちのパパ& 彼氏を作ませんか？



リッチな出会いが叶う3つの理由

リッチな男性だけが
利用できるサークル！！

安価で誰でも気軽に
使える他サイトとは違い、
お金に余裕のある紳士しか
利用できません。

男性会員様は
面接クリア済み！

ケーキラの男性は、
スタッフの面接をクリアして
登録しています♪
冷やかしやイタズラは
一切ありません！

完全会員制！

身分証提出による、
完全会員制を導入。
ふだん出会えないような
VIPな男性をGETする
大チャンス！！



女性がプロデュース♪女の子の気持ちで紳士だけを集めました♡

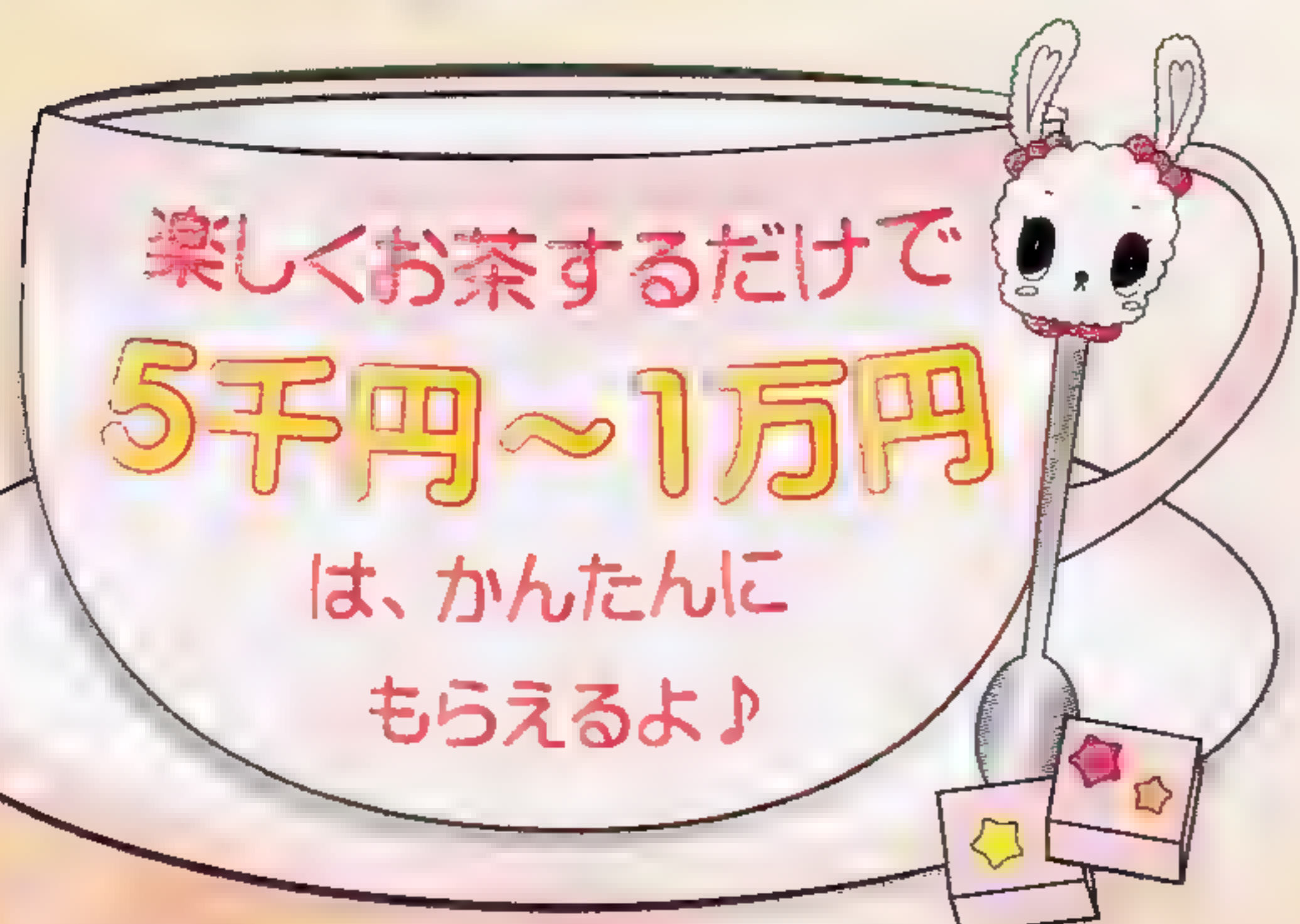
ケーキラ

検索

女の子は
全部無料♪
※パケット代別途

安心と信頼の超優良サイト♡ <http://k-c-b.jp>

ケーキラの
男性会員様となら...



女性会員248人アンケート結果発表！！

Q. ケーキラに登録したきっかけは？

Q. 月にどのくらい稼いでるの？

お友達の紹介 75%

雑誌・web 17%

その他 8%

それ以上 15%

40万~50万 40%

~20万 25%

20万~30万 20%

自宅で簡単 修正もOK
確実に矯正 7日で完了

形成 成功率93%

※2012年10月 自社100人モニター調査

モテ顔 ふたえ

梶えりもミセルで自由自在
ふたえ&メイク術♡



ベッキーさん風



蛸原友里さん風



石原さとみさん風

梶恵理子 (かじえりこ) 現役メイク専門学校生&読者モデル
マネメイクで芸能人の顔で話題沸騰中! CUTiE、ar、BLEND、
Ray、TBS「王様のブランチ」等雑誌・TVで活躍

★憧れの顔になれる! 『真似♡メイク RECIPE』発売中! (宝島社)
Amazon総合ランキング1位獲得!

New ミセル新シリーズ



ミセルアイチェンジ
micell eye change
アイチェンジのつけまつ毛は、全て
こだわりの手作りです。普段使いを
はじめ6種類を取り揃えています。



ミセルDテープ
micell D-tepe
半透明マットタイプでメイクもできて
光らない! 1日パッチリをキープ!



ミセルアイライナー
micell eye liner
描いた瞬間素早く乾き、
にじまない。顔料インク
ならではの発色の良さ
で、重ね塗り不要。

ミセルアイラッシュ
micell eye lash
毛髪だけでなく毛根にまで働きかけ、
脱毛防止、育毛作用を促します。

手術なしで本物のパッチリ目に!

「ミセル」なら、まぶたを傷つけることなく
理想の二重に長時間矯正できます。



浅口 さなえさん (19歳) 学生

ずっと一重コンプレックス
だったのが嬉しい♡

親友に「最初は暗い子だと思っ
た」と言われショックでした。
私の第一印象は暗いとか、陰
険そうとかマイナスばかり。。
今ではミセルのおかげでパッ
チリ二重になれて嬉しすぎ!

Q. なぜ「ミセル」にしたの?

- 第1位 簡単な方法だから 97%
- 第2位 手術は不安だから 85%
- 第3位 やり直しができるから 81%
- 友達が成功したから 67%
- その他 41% ※複数回答あり

二重の革命!? 「D-ライン矯正」って??? まぶたを傷つけないから「手術したいけど休みがとれない」「整形はバ
レそうで...」という大人の女性たちからも大好評です。

「ミセル」のD-ライン矯正は、ここが違う!

ふたえ手術だと...

これまで最も確実とされて
きたのがプチ整形。確実に
二重にはなるけど、自分
の理想のまぶたになれるか
どうかは医師の美的センス
次第。しかも、やり直しが
できません...

その他の矯正法は...

一般的な「二重のり」は、元々
の「D-ライン」(折れグセ)
が邪魔してなかなか新たな
クセを形成できず、成功率
がとても低いのが現実。そ
そもメイクの延長として
作られているので矯正でき
なくて当然なんです。

「ミセル」のD-ライン矯正 なら安心・確実!

「ミセル」なら3大スリム成分で眼
の余分な部分にスリムアプローチ
するため、仕上がりはとても自然。
しかも何度でも微調整が可能です。
本来の処置ではクセ修正を行いま
すが専門機関に何度か通う不便が
あります。今回自宅用が開発され
た事でその手間も省かれました。

本来はまぶた改善まで何度か通わなきゃいけない「D-ライン矯正」

でもミセルを使えば、この専門的な
「D-ライン矯正」を誰でも自宅で簡単にできるのです!

今だけ! 特別キャンペーン実施中!

通常定価 7,000円 17% OFF

1本 5,800円(税込)

安心の返金保証制度付

※「ミセルD-ラインジェル」ご購入のお客様のみに適用されます。
※予告なくデザイン・容器が変更になる場合がございますが、
品質や容量には変わりありません。予めご了承ください。

オリジナルカラー
GET!



▼お申込みはこちら

■PC・携帯サイト/24時間受付
<http://beauty-lb.com>

■フリーダイヤル/
受付時間10時~18時(土日・祝日除く)

0120-444-901



ミセルD 検索

■商品の引渡し期間 / ご注文確定から8日以内でお届け致します。■お支払い方法 / 代金引換またはクレジットカード決済■商品代金以外の料金 / 送料 全国一律: 540円(税込) ただし沖縄県や離島へ
のお客様は送料が1,080円(税込)となります。※お買い上げ金額が10,000円以上で、送料が無料となります。※お買い上げ金額が20,000円以上で、送料・代引き手数料が無料となります。※代引
きの際の手数料▶【佐川急便のHPをご確認ください。】■返品について 輸送中に破損した場合、または不良品・ご注文と異なる商品が届いた場合は、到着後8日以内に、弊社までご連絡ください。■個人
情報について お客様の個人情報(住所、氏名、メールアドレス、ご購入商品など)は弊社のサービスに関する情報、商品をご提供する際、ご注文・ご発送の確認・照会、お問合せの返信などに利用し、裁判所・
警察機関等、公共機関からの提出要請があった場合を除き、第三者に譲渡または利用することは一切ございません。■18歳未満のお客様は保護者の許可を得てご購入ください。

姉

ageha

お姉さん
アゲハ

24歳以上限定です★(上限年齢無なし)

読者モデル大募集中♡

応募方法

必ず指定の場所に写真を貼り、必須事項を書いて切り取り、封筒に入れて編集部まで送って下さい。

〒156-0042 東京都世田谷区羽根木1-21-1 亀甲新は66 medias株式会社

お姉さんアゲハ編集部「読者モデル応募係」

編集部での審査の後、合格書のみご連絡を差し上げます。

全身のPHOTO
FRONT

顔のPHOTO
FRONT

ここ3ヵ月以内のはっきり
写っている写真をお願いします

名前 (歳) 電話番号

住所 職業(職種を詳しく)

生年月日 年 月 日 メールアドレス 趣味・特技

整形モニター OK ・ NG メスを使う施術 OK ・ NG 注射などのプチ整形 OK ・ NG

自己PR

シミ! 素肌から 真っ白肌へ!

くすみ!
そばかす!

薬用成分がみるみる浸透、
シミの元からアプローチ!!

女性にとって悩みの種である“シミ”。そのまま放っておくと、さらにひどいことに…。最新の肌解析機「スキンアナライザー」による分析でも、内部に潜むシミの数は想像以上の数でした。そこで「プロフェッサー ホワイト エッセンス」は、シミをうわべだけで隠すのではなく、メラニンの生成を抑えながら、これからの肌を最優先に考えた薬用美容液です。従来製品の約8倍(当社比)もの浸透力で、あなたの気づいていないシミの元まで直接浸透。年齢を感じさせない「エイジレスケア」を実現します。

※内部画像。総合健康開発研究所の最新の肌解析機「スキンアナライザー」CS50にて撮影。



シミの元メラノサイトへ!

シミは、メラノサイトでメラニンが増殖され、表層に押し出されることで肌の表面にまだらに現れます。その元となる「メラノサイト」に届かなければ、どんな効果の高い美白成分も無意味です。



※浸透は角質層まで。 ※イメージ

浸透力8倍でシミの元から!

プロフェッサー ホワイト エッセンスは特別な配合で従来の美白化粧品の約8倍(当社比)の浸透力を実現しました。これにより、従来品ではなかなか難しいとされていた、肌の奥深くまで直接アプローチを実現、まさに美白のために誕生した薬用ホワイトエッセンスです。

薬用プロフェッサー ホワイトエッセンス Q&A

- Q.ほかの美白と何が違うの?
A.はい、従来品の約8倍の浸透力を実現しました。
- Q.浸透力で何が変わるの?
A.気になるシミやくすみなどに深く浸透し、有効成分がメラニンの生成を抑え、日焼けによるシミ・そばかすを防ぎます。
- Q.みずみずしさも欲しいのですが?
A.お任せください。配合の注目成分「エクトイン」は自身の4倍もの水分を保持しますので、潤いもたっぷり、年齢を感じさせない深い透明感を導きます。
- Q.もう1本無料キャンペーンって何ですか?
A.シミに対し、より集中的に美白力をご実感いただくため、初回に限りもう1本無料でお届けする定期お届けキャンペーンです。これにより1本あたり715円と大変お得です。



薬用プロフェッサー
ホワイト
エッセンス
内容量:25ml(約1か月分)

「プロフェッサー ホワイト エッセンス」は、薬用美白だけでなく、保湿力もしっかり。とろみがあるのに、肌に伸ばすとスーッと浸透力を感じますね。この美白力なら10年後もスッピンを自慢できそうです!

浅倉 あやさん(29歳)

※個人の感想です。

美白ケアは
これ1本!

1本で シ ミ ゼロ!

1,430円

送料
550円
(税込)

今なら! + もう1本無料!
キャンペーン! 計2本でお値段そのまま!
(1本あたり715円)

この広告の 有効期限 平成26年10月31日(金)まで!

1本でシミゼロキャンペーンは定期お届けです。

この1本でシミゼロキャンペーンは毎月1回、ご注文と同じ商品をご自宅に自動的にお届けする定期お届けキャンペーンです。たとえば最初のお届けが今月1日の場合、来月1日ごろに2回目をお届けします。お客様のご都合により次回分の発送を中止したい場合は自由にできます。なお、もう1本無料は初回限定となります。

オペレーターに 広告番号 P1163 とお伝えください。 1本で シ ミ ゼロ

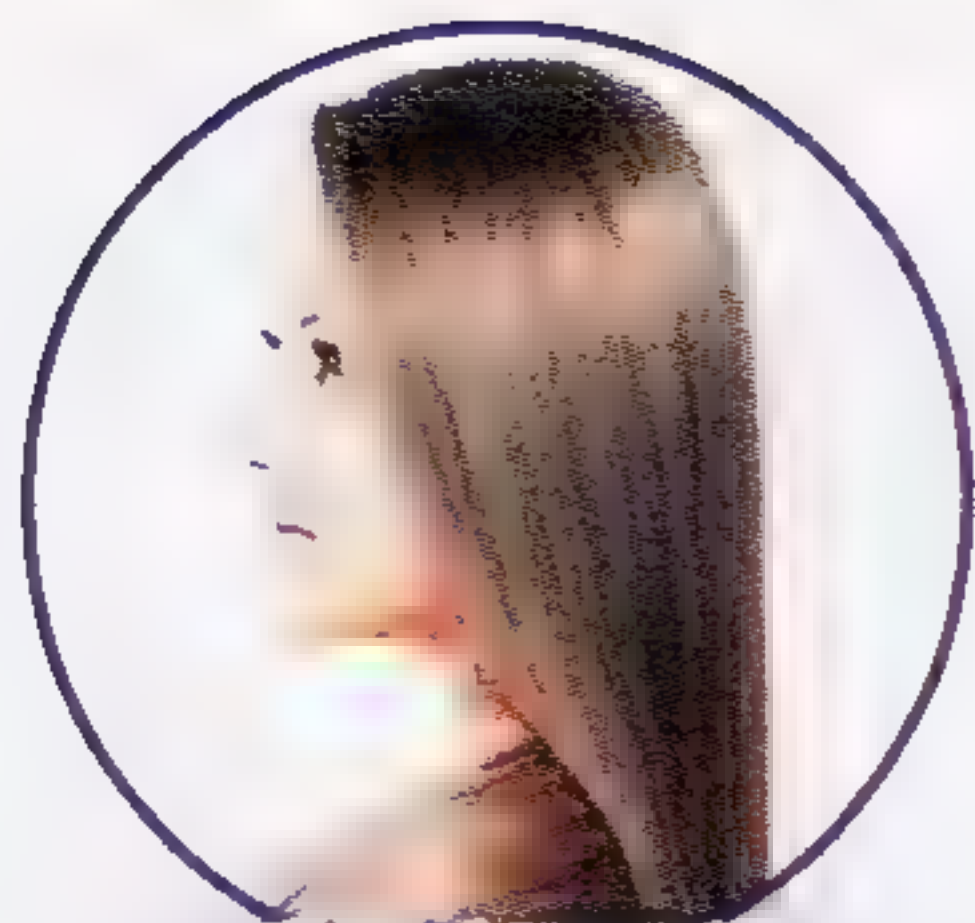
TEL 0120-77-1430

深夜でもOK!
24時間受付
(年中無休)

■送料:全国一律550円(税込) ■お届け:お申込みより1週間前後、ご自宅のポストにお届けします。 ■お支払い:商品に同封の郵便振替用紙にて、商品到着後8日以内に郵便局よりお支払いください。 ■返品・交換:については着後8日以内、未使用に限り可能。お客様のご都合による返品・交換の際の返送料は、お客様のご負担とさせていただきます。 ■お客様の個人情報は商品の発送および関連するアフターサービス、商品情報のお知らせに限り使用させていただきます。 ■掲載商品の色・容器・形状等は、改良のため予告なく変更する場合がございます。 ■使用者の体験談は、個人情報保護のため、一部匿名の方も存在します。

販売名:ホワイトニングエッセンスM 会社名:DR.バースキン研究所 住 所:〒140-0013 東京都品川区南大井6-28-10 株式会社ソシア 電 話:お問合わせ先03-3761-3366(10時~18時 月~金*土日祝除く) 責任者:高橋利往

More Beauty
モアビューティ



毛髪再生



リフトアップ



脱毛



目元
二重まぶた



豊胸



タトゥー除去

女性のコンプレックスを

解消

医療機関認定の美容コンシェルジュが
あなたの気持ちにお答えします。



ご利用
無料
お気軽に!

More Beautyまでお気軽にご相談下さい。



0120-351-560

【受付時間】 10:00～19:00(土日祝日を除く)

無料カウンセリング

実績のある医師のご紹介

医療施設のご紹介

女性特有のお悩み相談

料金のご相談

最新設備ご紹介

More Beauty
モアビューティ

<http://www.beautyconsultant.jp/?aga>

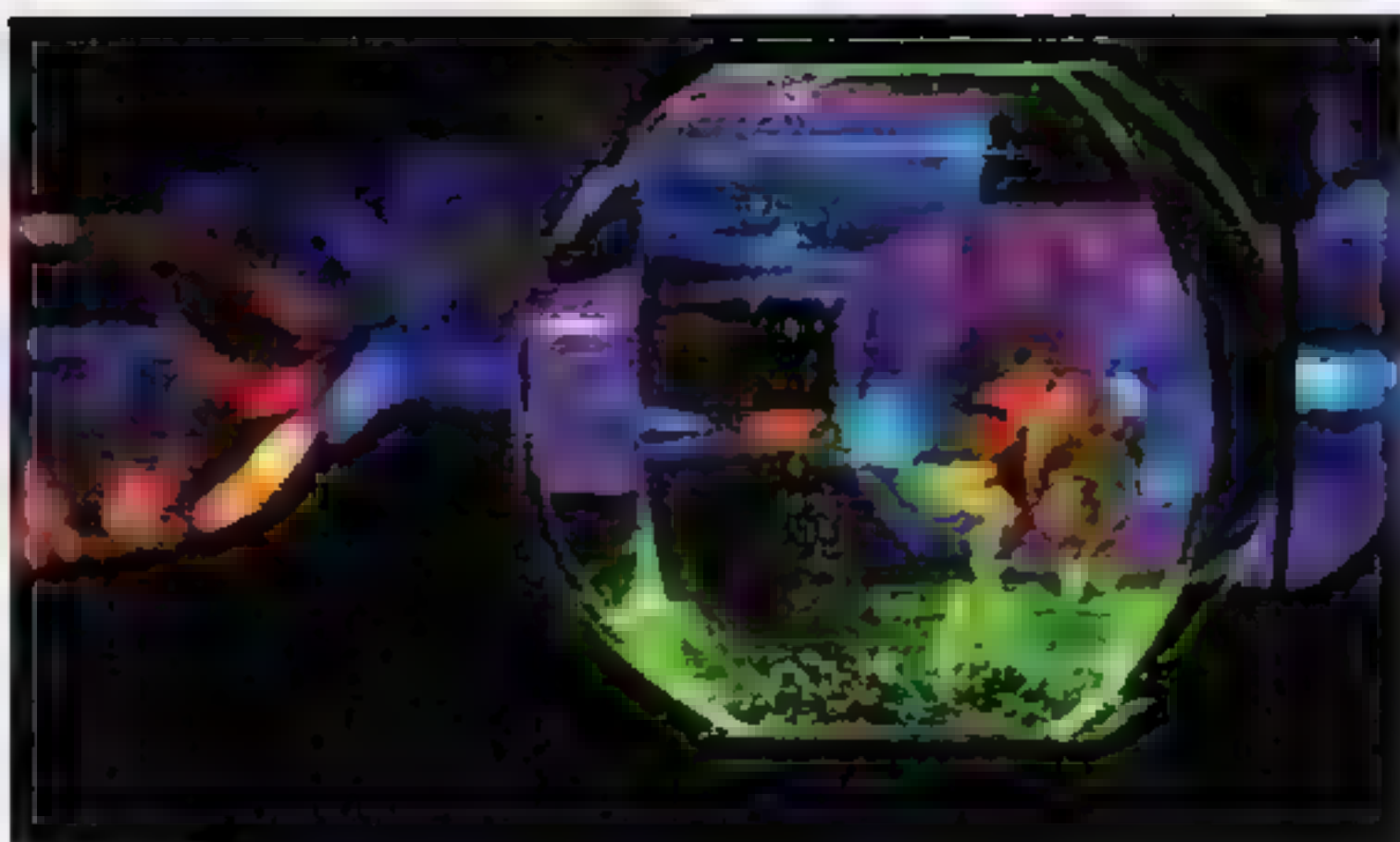




アートアクアリウム

幻想的な世界で舞う
約5,000匹の金魚が、最新の演出技術
を施され優雅に舞踊る♪

●「EDO
EDO 日本橋アートアクアリウム201
4〜江戸・金魚の涼〜&ナイトアクア
リウム」 ●7月11日〜9月23日 ●日
本橋三井ホール ☎03-3270-2550/
<http://h-i-d.co.jp/art/>



最新 若いコとの 会話にも困らない エンタメ Vol.01 Entame 虎の巻

今回から毎号最新エンタメ情報をお届け♥ しっかりチ
ェックして、旬の話題にもついていけるようにしましょう♪



シド



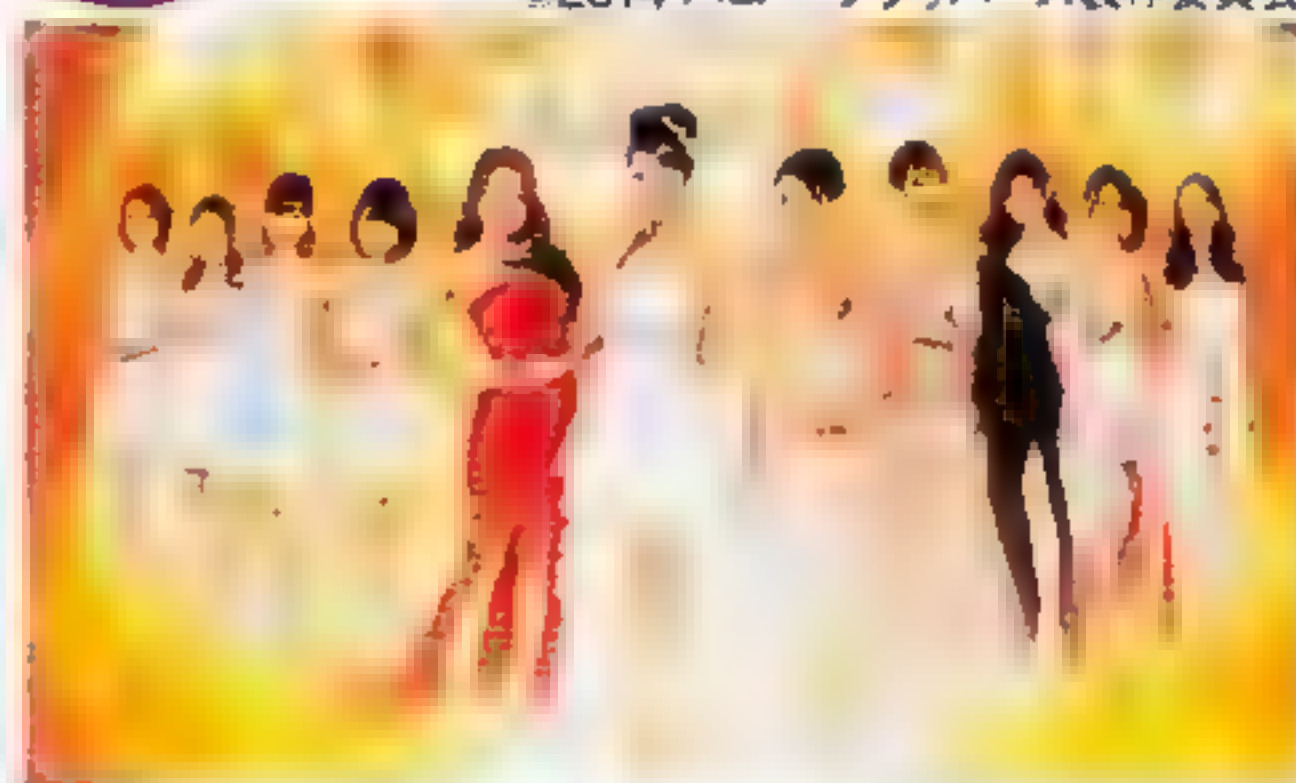
軽快なメロディと重低音の
絶妙なコントラスト♪

ショータイムの始まりを思わせるイントロ
が特徴的な新曲「ENAMEL」は、大ヒッ
トアニメ「黒執事 Book of Circus」のオ
ープニングテーマ曲♪ ● 初回限定盤A
¥1,620+税 初回限定盤B¥1,590+税 通
常盤¥1,190+税 期間限定盤¥1,400+税
●8月27日発売/キューンミュージック



ハニーフラッパーズ

©2014 ハニー・フラッパーズ製作委員会



夜の女王を目指す戦いの
火ぶたが切られた!!

女子大生の実加は就活がうまくいかず、
友人に誘われて六本木のキャバクラでバ
イトを始める。トラブルに見舞われなが
らも、大人へと成長していく♪ ●監督/
笹木恵水 ●脚本/平山遼司 ●出演/
坂口杏里、川村ゆきえ他 ●9月13日より
シネマート六本木ほか全国ロードショー



タッキー&翼



タキツバラらしい全開な
タキナツでキラキラな夏★

15枚目のシングル「抱夏〜ダキナツ〜」は覚えやすい振
付がタキツバラらしい王道歌謡メロソング♪ ●初回限定
A盤 (CD+DVD) ¥1,600+税 初回限定B盤 (CD+DVD)
¥1,600+税 通常盤 (CD) ¥1,000+税 タキツバSHO
P盤 (CD+DVD) ¥1,800+税 ●8月20日発売/avex



ふなっしー



大人気非公認キャプクター
ふなっしーのテーマソング♪

氣志團がプロデュースしたふなっしー公式テーマソング
♥ 第二弾「ぶぎ ぶぎ ふなっしー♪」は「日本を元氣
に!」をテーマに歌って踊れるポジティブソング♪ ●
初回盤¥2,000+税 通常盤¥1,176+税 産地直送盤ボリュ
ーム2¥2,593+税 ●8月20日発売/ユニバーサルシグマ



るろうに剣心



京都大火編 伝説の最期編、連続公開!!

大ヒットを記録した序章から2年。原作で最も人気の高い
「京都編」を2部構成で完全実写映像化!! ●監督/大友
啓史 ●脚本/大友啓史、藤井清美 ●出演/佐藤健、武
井咲、藤原竜也他 ●8月1日、9月13日2部作連続全国ロ
ードショー ●配給/ワーナー・ブラザース映画



ホットロード

©2014「ホットロード」製作委員会 ©紡木たく/集英社

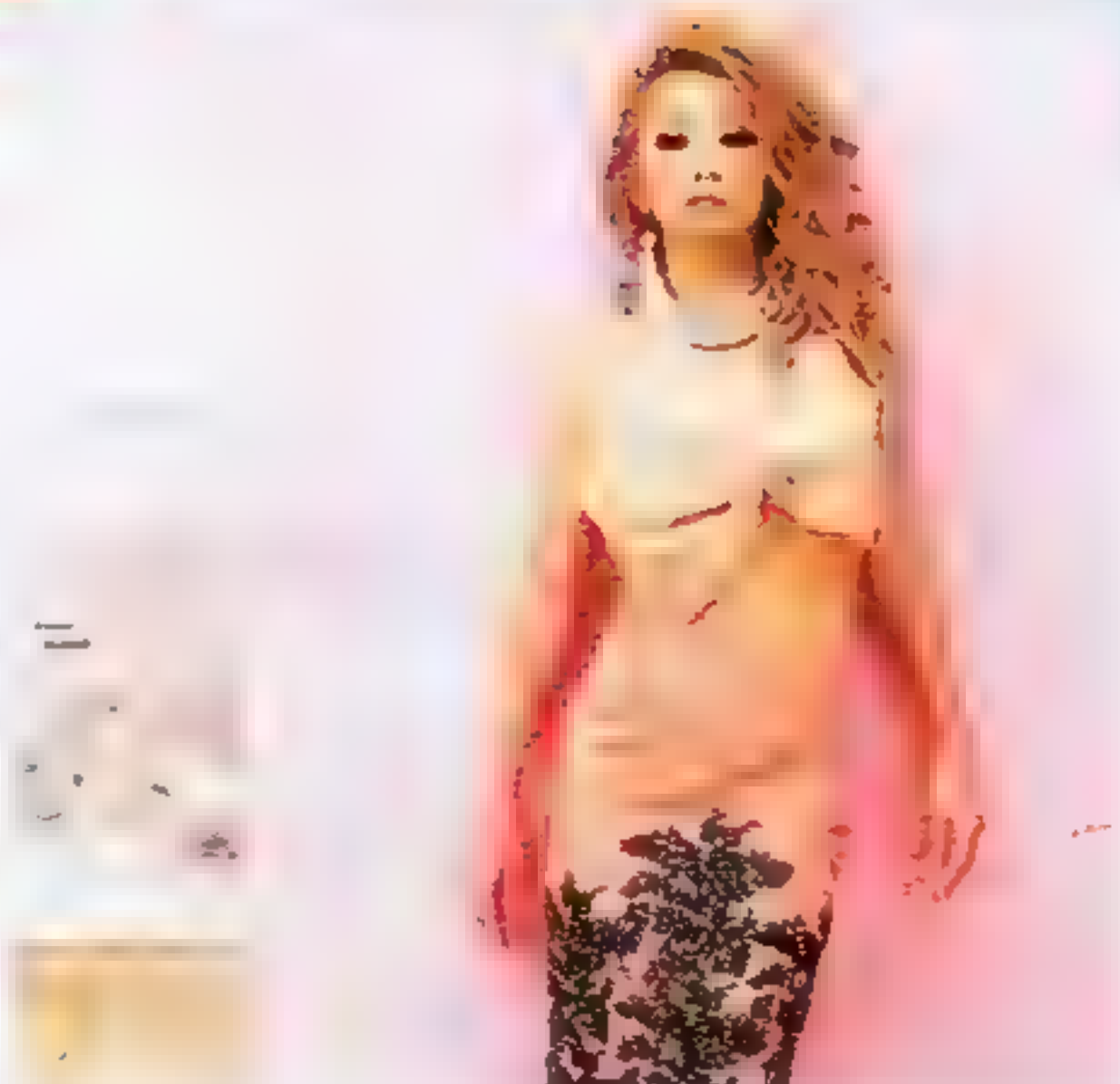


原作は世代を超えて試みられる伝説的漫画♪

母親の愛を感じることができず、寂しさを抱える少女・
和希が出会ったのは、不良チームの少年・洋志。最初は
傷つけ合う2人だったが、徐々に惹かれあっていく♪
●監督/三木孝浩 ●脚本/吉田智子 ●出演/能年玲
奈、登坂広臣他 ●8月16日全国ロードショー



倅田来未



毎年恒例サマーシングル
テーマは「HOTEL」♥

もはや恒例となっているサマーソング♪ 2014年はHOTEL
をテーマにしたフレッシュな楽曲に♥ パステルカラー
が綺麗なジャケットにも注目★ ●CD+DVDファンク
ラブ「倅田組」[playroom] 限定盤¥1,800+税 CD+DVD¥
1,800+税 CD¥1,200+税 ●8月6日発売/rhythm zone



a-nation



国内最大級の夏フェスが今年も開催決定!!

昨年は総来場者数70万人を記録したavexが主催する夏フ
ェス「a-nation」♪ 8月14日〜20日国立代々木競技場、
8月29日〜31日味の素スタジアムで開催★ 詳細はHPを
チェックしてね♥ ☎a-nation island & stadium fes.公
演事務局03-3400-7305/<http://a-nation.net/>

旬なニュースやトピックスをもれなくキャッチ★

INFORMATION

02

DeNAトラベルで
お得な海外ツアー
を予約♪ 旅行予
約時に下記コード
を入力してね★
DHHE543PE7
有効期限:2014年
12月31日23:59

DeNAトラベル
MAIL * tour_reserve@airlink.jp
HP * <http://www.skygate.co.jp/>

DeNA
TRAVEL

03

8月22日～のフェ
ア中、18,000円以
上購入するとバッグ
をプレゼント★
(ルミネエスト新宿
店、名古屋パルコは
リニューアルクロー
ズ中の為実施なし)

DURAS
03-5772-6316
HP * <http://www.duras.jp/>



06

DaTuRa5周年を記念
して、9月13、14、15
日は税込み15,000円
以上購入の方にオリジ
ナルメイクポーチをプ
レゼント♪ ミラーも
ついてノベルティとは
思えないクオリティ♪

DaTuRa渋谷店
03-3477-5059
HP * <http://ameblo.jp/datura-reina/>



09

江東区の大人
気加圧ジムが
表参道に移転
したよ★ 新
店舗は8月2日
に営業開始♪
新住所はこち
ら♪ 東京都
渋谷区神宮前
6-14-15-302



Sante be Aile～サンテビエール～
03-6427-3823
HP * <http://santebeaile.jimdo.com/>

12

カラフルに染めたシル
ク100%のリボンは、
腕に巻いたりチョーカ
ーにしたり、アレンジ
自在♪ チャームや天
然石でカスタムしてオ
リジナルアクセサリ
を作っちゃおう♥

株式会社ストーンマーケット
092-737-7874
HP * <http://www.stone-m.com/>



11

LIP SERVICEは8月29
日からノベルティフェ
アを開催♥ 12,000
円以上購入するとポー
チがもらえるよ♪ ペ
ロアブラックとツイード
の2種類があるから
好きな方を選んでね♥

LIP SERVICE
03-6824-9421
HP * <http://lipservice.jp>



07

指先が出せるように
なっているから、スマホも
操作できて、ネイルも
見せられる♪ 滑りを
抑制し手の負担を減ら
した機能面も優秀なグ
ローブ♥ メーカー小
売り希望価格2,500円。

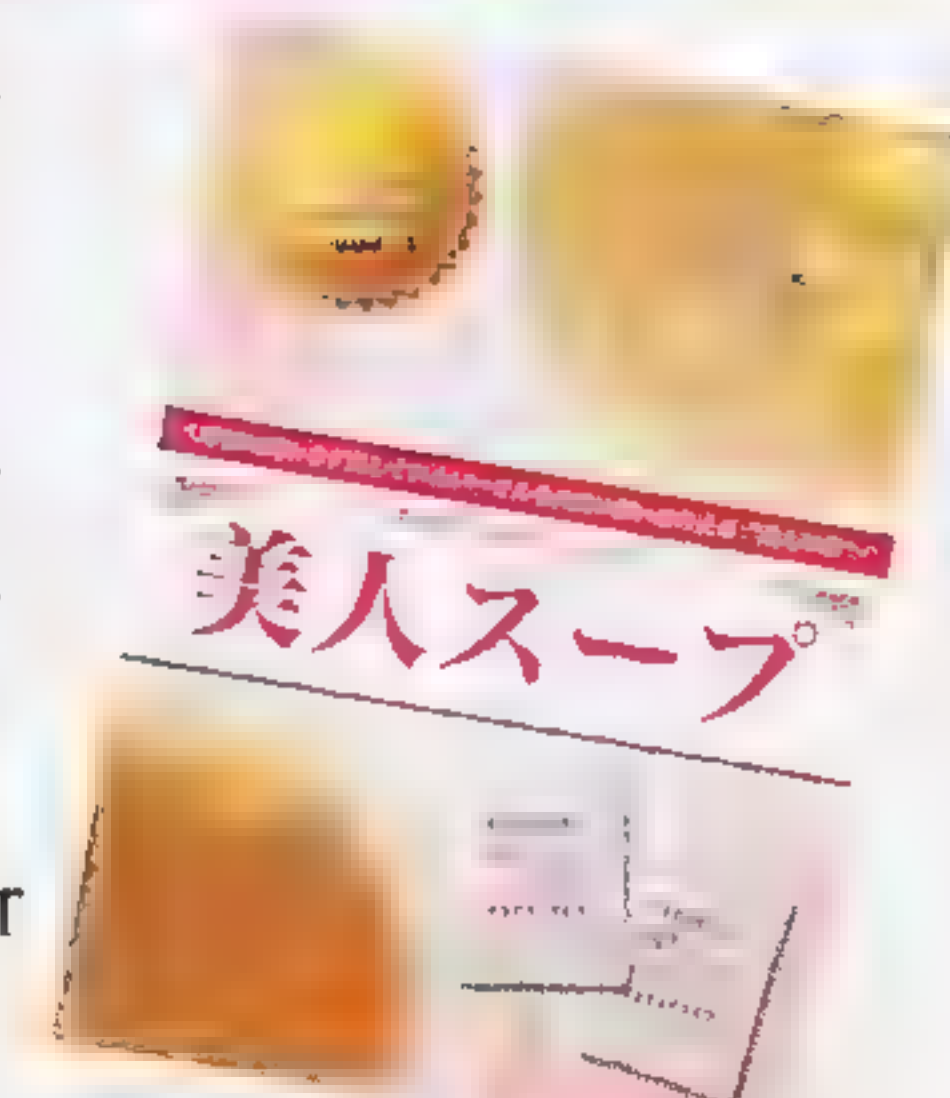
リーダーメディアテクノ株式会社 ゴルフ事業部
03-5822-9188
MAIL * golf@lmt-inc.jp



10

低カロリーで美肌になれ
て新陳代謝も上がる♪
「ほかほか生姜スープ」
と、「中華風コラーゲン
スープ」の2種類♥ 今
なら半額でお得♥ 14
袋セット4,900円、30
袋セット10,500円

株式会社シブヤテレビジョンST
MAIL * info@bijinsoup.jp
HP * <http://bijinsoup.jp/>



08

8月新発売のロール&
ストレートは外側にも
熱プレートがついてる
ニュータイプだよ♪
ストレートアイロンな
のに、髪を巻きつけれ
ば巻きのスタイルもで
きちゃう優れもの♪

株式会社ジースタイル
03-5651-2215
HP * <http://www.rakuten.ne.jp/gold/gstyle>



05

1枚に化粧水が5mL含
まれていて、洗顔～化
粧水までを1度に叶え
る夢のようなシート★
これで忙しい朝の洗顔
とその後のスキンケア
が5秒でOK♪

BIYOU SHU KAN
03-3796-6656 (平日11:00～17:00)
MAIL * info@biyoushukan.jp
HP * <http://biyoushukan.jp/>



04

StayRichはぷるぷるのゲル状
で、お肌にのせるとスツと浸透
していくよ♪ 高保湿だから乾
燥が気になる季節のスキンケア
もこれ1本でOK♪ 肌の潤い
もツヤも逃がさないように閉じ
込めよう♥ 〈SR保湿化粧水
200mL〉 StayRich ¥2,380

株式会社フレンズ
03-5363-5131
HP * <http://item.rakuten.co.jp/ritchi/stay-01/>



01

女性にとってファッションモデルはいく
つになってもあこがれの存在♪ そんな
モデルになれる千載一遇のチャンス♪
大人気ブランドRESEXXYが、史上初の
モデルオーディションを開催中♥ この
オーディションによって選ばれたメンバ
ーは、RESEXXYのアイコン的存在“R
ESEXXY MODELS”として各ファッ
ションショーやファッション誌に出演で
きるよ♪ 既にたくさん応募が集まってい
るけれど、お姉さんアゲハ読者のみなさ
んには第2次募集に応募できるチャン
スが♪ 募集要項や応募方法、応募期間な
ど、詳しいことは公式HP: <http://resexxy.com/> をチェックしてね♪ また、8
月9日には梅田OPA店もOPENするよ★
OPEN記念のノベルティキャンペーンで
は、梅田OPA店で税込み10,000円以
上購入した方にオリジナルアロマキャ
ンドルをプレゼント♥ お得な最新情報が
受け取れる梅田OPA SHOP メルマガ
会員の登録も受付中だよ♪ RESEXX
Yの今後の動きに注目♥

リゼクシー
03-6681-9470 (平日10:00～18:00)
HP * <http://resexxy.com/>



ファッション誌はもちろん、憧れのファッションショーへの出演も確定!!

RESEXXY 開催!!!
モデルオーディション

巻いてファイヤー!

夏こそ絶対
やせたい

～体重-12kg・ウエスト-10cm、
太もも-5cm やせを
実現してモデルになれた～

凹腹・細もも

脂肪燃烧コルセット

緊急発売!!



ヤせる!! S Cawaii! 特別編集
～体重-12kg・ウエスト-10cm、太もも-5cm
ヤセを実現してモデルになれた～

巻いてファイヤー! 凹腹・細もも
脂肪燃烧コルセット

価格: 本体 1800 円 ※消費税が別に加算されます
ISBN978-4-07-400053-1



S モデル谷川りさこの
-12kgダイエットの
キーワード“発汗”を商品化!

巻いて10分で
熱くなってくる!
本当にすごいから
試してみて～!

AFTER

-12kg・
ウエスト-10cm、
太もも-5cm
を実現!



BEFORE

部分ヤセ可能な4way対応



巻くだけでうれしい6つの効果!

むくみも
すっきり

脂肪燃烧効果

驚きの発汗作用
でスリムボディ

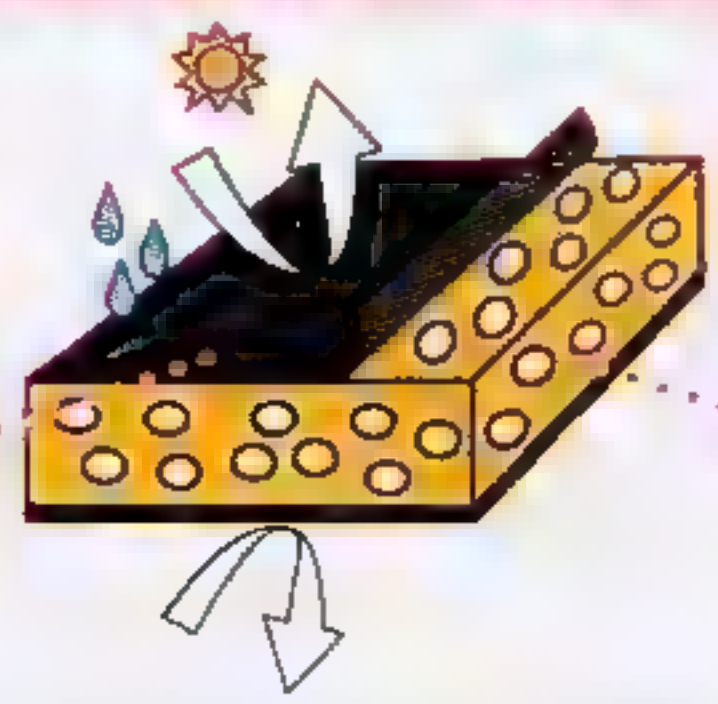
保温効果で
代謝アップ

便秘もサヨナラ

冷え性も改善



特別開発の日原編織で発汗するアケ



主婦の友社

主婦の友社コールセンター

0120-916-892 (書店様専用049-259-1122)

www.shufunotomo.co.jp

※署名コード (ISBN) を付記しました。ご注文等にご利用ください。

ゆとり世代が生んだ名案メーカー・下田美咲がお姉さんたちが抱える悩みや苦悩を解消!!

ミサキ式

アラサー病の処方箋♥

第1回 「理想が高くて彼氏ができません△」

「理想が高い」ということで、今日からお悩み解決請負人・下田美咲の相談室を開室!! Twitterでは理想を作り書物にもなった、独自の視点と20代とは思えない透徹した名案の数々を公開中!! ぜひからい世の中をサバイバル!!

文・下田美咲

◆ 今回のアラサー病 ◆

男性に対する理想や条件を低くできない自分がイヤ!!

「理想が高い」ということで、今日からお悩み解決請負人・下田美咲の相談室を開室!! Twitterでは理想を作り書物にもなった、独自の視点と20代とは思えない透徹した名案の数々を公開中!! ぜひからい世の中をサバイバル!!

問題は「理想が高い」と周りに思われていること!!

まず、「理想」自体に高い低いはありません。理想や条件など、「こんな人がいい」という願望は、性癖から生ずるもの。理想とは、つまり「好みのタイプ」のこと。そこに、高い低い存在しないはず。

問題はそこではなく、「理想が高い」と周りにジャッジされている、という部分。「理想が高い」はオブラートに包まれた表現で、オブラートを剥がしてみると「あなたのくせに、高望みしすぎ」。皆が「理想が高い」の一言に込めている意味は、あなたが「つき合いたい」「結婚したい」と語る男性像と、現状のあなたが、まるで釣り合っていないよ、ということ。つまり「ブスなのに白馬の王子様を待ったところで」状態。

あなたが語る理想を、完璧な美人が言っていたら「理想が高い」とは言わないはずで、理想の「高い」「低い」は、その立ち位置からみたら、という意味。スベックのバランスが釣り合っていれば、どんな理想を語っても「理想が高い」という判断はされません。自分がつき合いたいと思うスベックを持つ男性、その人にとって、あなたは釣り合うような条件を持ち合せていますか?

例えば、求める条件が、収入や地位、仕事、家柄などとして、あなたもそれに見合うだけの「良いところ」を持っている必要があります。連れて歩きたい容姿とか、料理が上手いとか、家庭的だとか、あなたのメスとしての付加価値が、先方のオスとしての付加価値の量

と致しているか。

スベックの高い人とイイ仲になりたいのであれば、(生まれつき恵まれている人以外は)まずは自分のスベックを上げるプロセスが必要です。

条件を高く掲げて出ている人、高望みしすぎている人、私には言いにくい。本当に、ちゃんと探してみたいか? 探せばいますよ! いるんですよ! ストライクゾーンが狭くても、ドンズバに好みの相手を見つかる方法があります。

まず、「理想」や「条件」を具体的に全部書き出して、リスト化しましょう。そして、そのリストを周りに配布します(数が多いと覚えきれないので、紙を渡すこと)。自分の求める男性を、本腰入れて「求人募集」してみてください。

私自身、ギャル男が好きなのですが、好みがかなり具体的に細分化されているため、髪型や、その髪のスタイリングにかける時間や、その髪に使っている整髪料の指定までして「こういう人って知り合いにいない? いたら、すぐ教えて」と常日頃から言っています。出会った全ての人に、言います。初対面の人にも、言います。その結果、結構な量の紹介話が舞い込んできます。全て受けます。そうすることで一年に一度くらいは、「ドンズバに出会うことができます。ちゃんと誰にでもわかるように、「こんな人を捜しています」と貼り出して見

鏡見なよ

「理想、高いんじゃない?」



お腹を減らして、何を食べたいのか見極めて

ぼんやりと「理想の相手がやって来ない」と思っている、出会いはあるのにいい人がいないという場合。おそらく、現状あなたは、彼氏を作ることへの「意欲」に欠けている状態です。

この場合の意欲とは、性欲のことです。あなたには性欲が足りていない。だから彼氏(定期的に性行為を行える相手)がいない生活でも、まあいいやと思っている。だから彼氏が出来づらい。

どの男子を見てもピンと来ないのは、お腹が空いていないときに食べたいものを見つからないのと同じ。まずは、お腹を減らすことから始めなければなりません。

性欲爆弾を作り(※性欲爆弾/エロいと感じる何かを鑑賞し、エロいことをしたい気持ちを体内で爆らせる)と生成されます。性欲のボルテージを上げましょう。そして、差し迫って彼氏が欲しい! という気持ちをになりましょう。私は声を大にして伝えたい。一緒に寝る人がいる方が、楽しいですよ。

意欲(性欲)さえ高めることが出来れば、彼氏は出来たようなものです。彼氏を作ることに関しては、仕事と同じように、恋をプロジェクトとして扱いましょう。手に入れた結果から逆算した課題を作り、1つずつクリアしていく。着実に進展します。

彼氏を作るコツは、運命に任せないこと。自分キッカケで展開を作る決意さえ出来れば、現実結構かなり、自分次第の範囲が広がります。



下田美咲(しもだ・みさき) / 1989年8月15日生まれ。中学時代に世の中と大人に対する理不尽さを感じたことをキッカケに、人生に対する考察を深める。コールの達人、お悩み解決請負人、(株)ミサキ式会長兼社長...と既存の枠だけにおさまりきらない、進化系ゆとり世代♥

Twitter ♥ <https://mobile.twitter.com/shimodamisaki>
ブログ「嫌なことあったら、そっこーヘルペス。」♥ <http://ameblo.jp/shimodamisaki/>
you tube ♥ <http://www.youtube.com/user/shimodamisaki>

もっとたくさんのお悩みを
パッサリ切られたい方はコチラ♥

「生きているだけで
死にたくなるような世の中で
生きていてもいいような
気がしてくる119の名案」
(1000円+税、竹書房) 好評発売中!!

生きていてもいいような
気がしてくる
119の名案

下田美咲

Delyle

NOIR

この秋、服も小物もそろえて
Luxuriousに

“イイ女”を強調する、セクシーなアイテムがいっぱいのデイル
ノアールがノベルティフェアを開催するよ。8月から9
月にかけて豪華3本立て！ 女性らしさたっぷりのフラワー柄、
ツイードチェック小物はぜひ服とセットでお出かけしてね♡

PHOTO_Junji Moroi (ROOSTER) HAIR&MAKE_Yuko Hazama (Addict Case)
EDIT&TEXT_Haruka Noda THANKS_Film Craze Studio

ワイルドなフラワー柄なら
色気を咲かせた強い女に♡

8/23~

服とおそろいの
フラワーショッピングバッグを
プレゼント♡

フェア第1弾！ 8月23日からデイル
ノアール全店で10,000円以上お買い物をすると、
ワンピースとおそろいの限定バッグがもらえる
よ！ サブバッグとして使ってもおしゃれ♡
※なくなり次第終了です

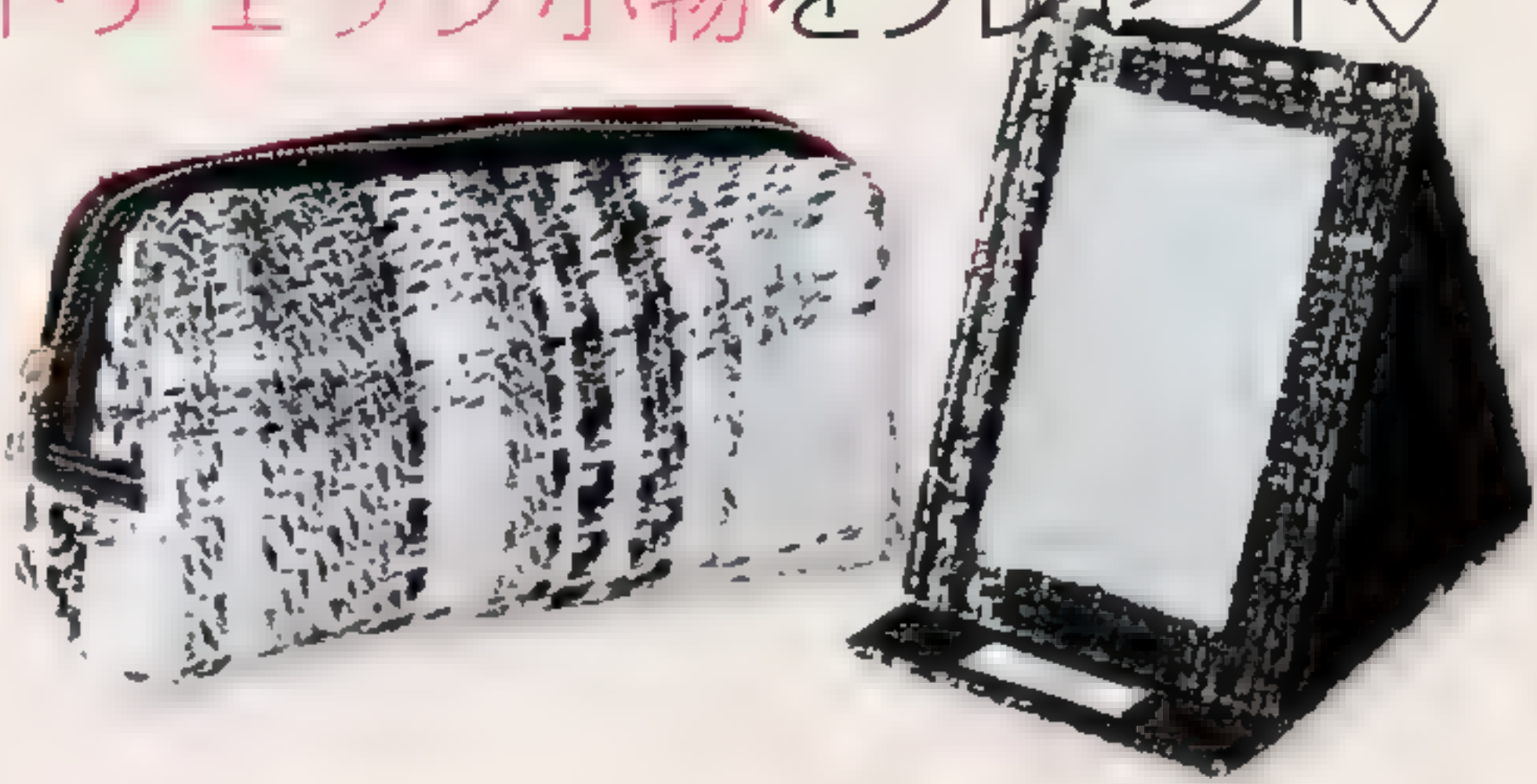


白黒の大判チェックは
大人レディに仕上がる♡

9/13~

服とおそろいの
ツイードチェック小物をプレゼント♡

フェア第2弾！ 9月13日
からデイル ノアール
全店で10,000円以上お買
い物をするとツイードチェ
ックポーチorミラーのどち
らかひとつ、15,000円以
上でどちらももらえるよ！
※なくなり次第終了です



9/20~

服とおそろいのツイードチェック
チャームバッグプレゼント♡

フェア第3弾！ 9
月20日からデイル
ノアール全店で2
0,000円以上お買
い物をするとツイード
チェックのKEYチャ
ームつきバッグがも
らえるよ！ 収納力
ばっちりデリー
に使えるそう♡ ※な
くなり次第終了です



— このページに関する問い合わせ先 —

<http://delyle.jp> ☎ 03-3477-5053

姉ageha

9月号

PUBLISHER
谷 光正

ADVERTISING STAFF
阿久津好治、小山田憲生、長田幸恵、今井健太

CHIEF EDITOR
後藤文江

SECRETARY
北村幸子

EDITOR
西木まろん

DESIGNERS
澤田むつみ、近藤彩子、slash、Ark design、AandA(meets)、市原茂幸、midoriya、神田秀樹、八幡晶子、鈴木麻衣子

【お問い合わせ】
広告 / 03-6265-8581 編集 / 03-6265-8583 info@mediasjp.com

発行 / medias株式会社
〒156-0042 東京都世田谷区羽根木1-21-1

発売 / 株式会社主婦の友社
〒101-8911 東京都千代田区神田駿河台2-9

発売日 / 2014年8月7日

※本誌掲載の記事、写真、イラスト等の無断複写(コピー)、複製(転載)を禁じます。
※本誌内の価格表示は、断りのある場合を除き、すべて税抜の本体価格となります。

買っていただき
まして
ありがとう
ございました♡

偶数月の
7日発売
です♡



Sayo



Keiko



Sayaka

改めまして、よろしくお願ひします♡



Saki



Kanae



Rina

撮影協力店リスト

あ R&E

東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-B1F
03-3477-5016

ESPERANZA 渋谷109店

東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-B1F
03-3477-5027

EmiriaWiz (Voyage)

03-5312-6595
<http://emiriawiz.com/>

か 株式会社シーピージャパン

0120-934-699
<http://www.cb-j.com/>

GALSTAR

大阪府大阪市中央区西心斎橋2-1-25 心斎橋W-Place-5F
06-6214-3503

GROWZE

東京都渋谷区神宮前2-30-28-1F
03-3403-0090

小泉成器 お客様相談室

06-6262-3561

さ CIEL BY LIP SERVICE

東京都渋谷区円山町28-3 渋谷YTビル9F
03-6824-9421

シャープお客様相談窓口

0120-078-178

JEWELS PROM

新潟県新潟市中央区下大川前通り2-2230-30 万代橋ビル5F
025-228-4747

sugar

新潟県新潟市中央区下大川前通り2-2230-30 万代橋ビル5F
025-228-4747

セシルマクビー ルミネエスト新宿店

東京都新宿区新宿3-38-1 ルミネエスト新宿B1F
052-264-6417

た タイガー魔法瓶株式会社

大阪府門真市速見町3-1
0570-011-101

DaTuRa 渋谷109店

東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-2F
03-3477-5059

Delyle NOIR 渋谷109店

東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-4F
03-3477-5053

DURAS

東京都渋谷区千駄ヶ谷4-12-9 ブルースカイ千駄ヶ谷1F
03-5772-6316

は フィリップスお客様情報センター

0570-07-6666
<http://www.sonicare.jp/>

器 ヤーマン株式会社

0120-776-282

色 RESEXXY 渋谷109店

東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-7F
03-3477-5098

LIP SERVICE

東京都渋谷区円山町28-3 渋谷YTビル9F
03-6824-9421



HAIRIS

BEAUTIFUL QUALITY

Professional Hair Styling For Everyone.

7.25
GRAND OPEN

HAIRIS



美容皮膚科

TI CLINIC

MEDICAL FOR BEAUTY

2nd

Make Your Life Better Thanks 2nd Anniversary

お陰様でティーアイクリニックは開業2周年を迎えることができました。

頑固なシミ、ソバカス、毛穴、肝斑、ニキビなど、お一人お一人の悩みを解決し

充実した毎日を送って頂けるよう皆様方の身近な美容皮膚科として、

今後もスタッフ一同、丁寧なコミュニケーションと診療を行なっていきたいと思っております。



院長 田原 一郎

経歴

平成11年 日本医科大学医学部 卒業
平成11年 日本医科大学附属病院 第一外科
平成19年 平成立石病院
都内美容クリニックなど
平成24年 当院を開院

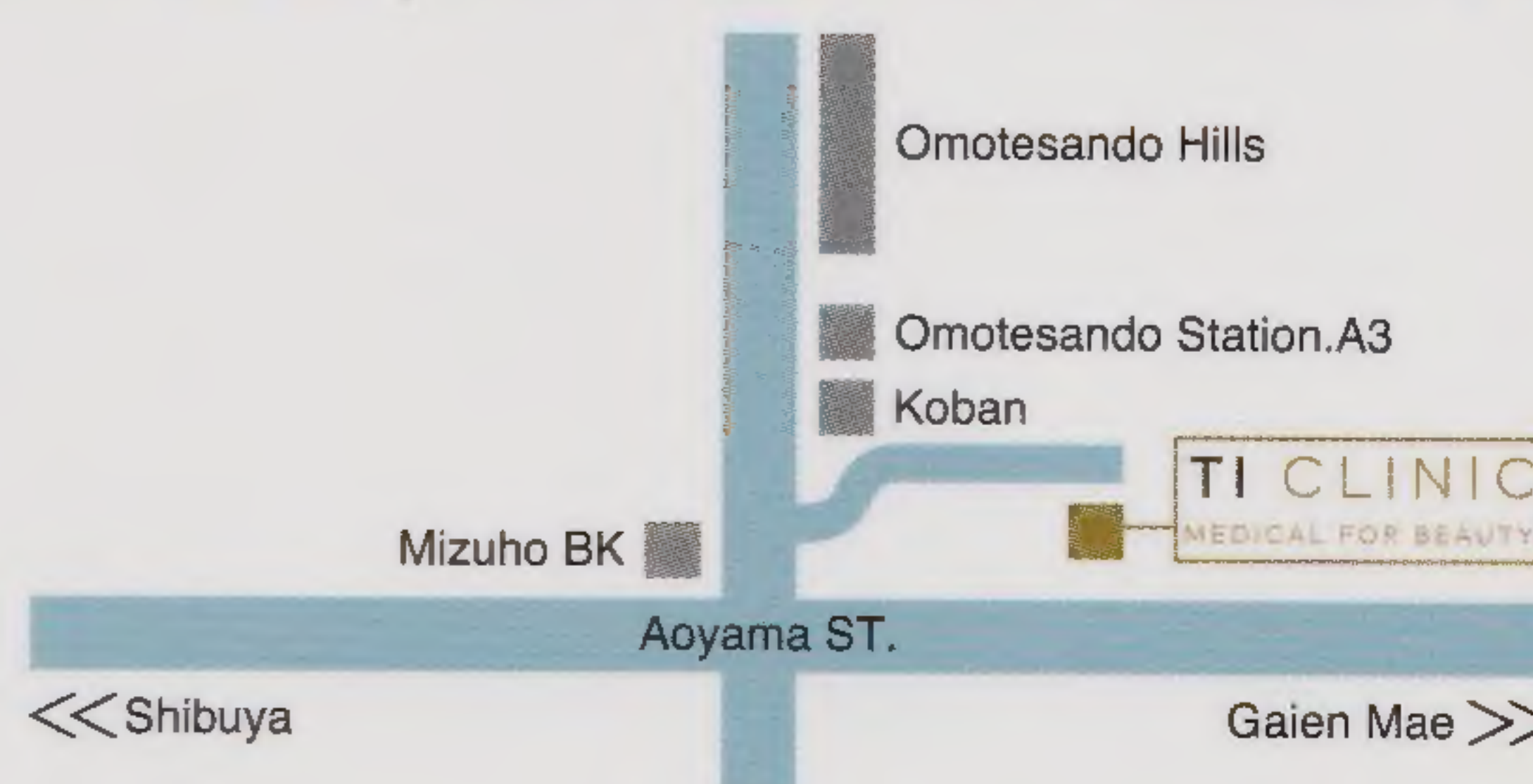
資格

医学博士
日本医科大学大学院
分子生物学分野
日本外科学会専門医、日本消化器病
学会専門医、日本消化器内視鏡学会
専門医、日本医師会認定産業医

ティーアイ クリニック

東京都港区北青山 3-5-17 はる木ビル 4F

☎ 0120-18-9270 <http://www.ticlinic.com/>



定価650円 本体602円

雑誌 01904-09
①-2014/11/6

★次号発売は2014年10月7日です。
印刷/共同印刷株式会社



4910019040941

00602

POST CARD



52円切手を
貼ってください

156-0042

東京都世田谷区羽根木1-21-1 亀甲新は66
メディアス株式会社

お姉さんアゲハ

2014年
9月号 行き

希望プレゼント番号1 ()
希望プレゼント番号2 ()
希望プレゼント番号3 ()

応募者全員プレゼントを
☐ 希望する
☐ 希望しない

フリガナ

お名前

ご住所 〒

TEL

MAIL

電話取材

OK

NG

姉agehaからメルマガを配信しても

OK

NG

年齢

歳

未婚

既婚

ご職業（業種を詳しく教えてください）

あなたの家族構成は？

1. 親と同居 2. 一人暮らし 3. 夫と同居 4. 夫・子供と同居 5. 彼氏と同居 6. その他 ()

表紙で気になった企画とその理由を教えてください。（複数回答可）

今回、この雑誌を購入いただいた理由を教えてください。

（例：表紙のモデルがかわいかったから／昔好きだったモデルが出ているから／〇〇の企画が気になったなど）

ご記入いただいた個人情報は外部に提供することはありません。

Q1 本号で良かった企画とその理由を3つ教えてください

企画名	企画名	企画名
理由	理由	理由

Q2 本号に出ているモデルであなたが好きな人を3人あげてください

さん	さん	さん
理由	理由	理由

Q3 好きな雑誌、よく読む雑誌をすべて教えてください

Q4 好きな有名人 (タレント・モデル・ブロガー etc) を教えてください (何人でも可)

Q5 あなたが1カ月で自分の好きなことに自由に使えるお金
(洋服代、コスメ代、エステ代などすべて合わせて) はいくらまでですか? () 円

Q6 最近買って、「買ってよかった!」と思った物はなんですか? (洋服、コスメ、電化製品、車など何でも)

Q7 アンチエイジング対策として普段使用しているあなたのお気に入りアイテム (器具・コスメ etc) を
教えてください。(複数回答可)

Q8 自分で買いたい、人からもらいたいハイブランドをそれぞれ教えてください。(商品名、種類)

Q9 好きなファッションブランドは何ですか? (複数回答可)

Q10 好きなジュエリーブランドを教えてください。(複数回答可)

Q11 よく買い物に行く場所はどこですか? (複数回答可)

最後に、ご意見、ご要望、ご感想などをお聞かせください。
悩みがある方は、悩みも思う存分書いてみてください♥

この度は、この雑誌をご購入いただきまして本当にありがとうございました♥